


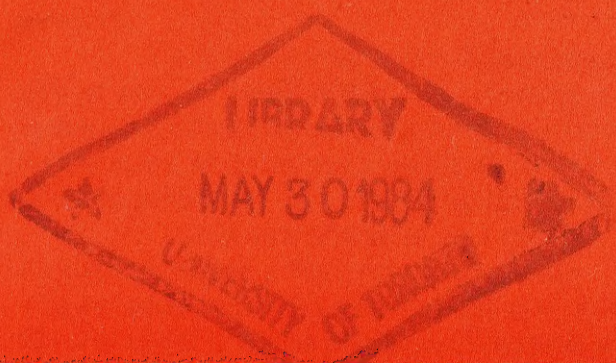
3 1761 11651456 3



Digitized by the Internet Archive
in 2023 with funding from
University of Toronto

CA20N
CR 80
-567 660

RY MATERIAL
ine Skiing



SportsTravelcade



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

ALPINE SKIING

Skiing . . . a word that conjures up a primitive joy — a rush of excitement mixed, somehow, with feelings of freedom and serenity.

It's a winter morning adorned by a sky of powder blue. It's snowy abundance, a panorama of rolling wooded hills, the song of hardy birds and the occasional whiff of pine — all punctuated by puffs of frosty breath.

It's the tentative, but gleeful, baptismal run of a four-year old, and its 45-year olds skiing — energetically — like 25-year olds. It holds contagious appeal and can be enjoyed, for a lifetime, by anyone.

Skiing is barrelling down leg burning slopes through waves of white capped moguls delighting the expert. And the fall line runs daunting enough for even the most ambitious intermediate.

And, whether alpine, cross-country, jumping, freestyle or biathlon it's competitive. Matched against an opponent, a clock, or just the terrain it's your skill, agility, balance against an almost frictionless surface and the unremitting force of gravity.

At days end, glimpsing a scattering of patrollers prepared to make a final sweep, it's happy exhaustion, the promise of a hearty meal, a blazing hearth and the warmth of shared laughter.

It's skiing in Ontario, a dream of memories and plans for more.

Canadian Ski Instructors' Alliance (Ontario Division)

The Alliances' Ontario membership stands at 2,400 highly qualified ski instructors.

In addition to regularly holding instructor training and certification seminars, the CSIA promotes interaction between its members through meetings, social events and competitions. Formed in 1938, the CSIA is actively involved in building relationships with other agencies interested in the advancement of skiing.

Canadian Ski Association

The CSA represents recreational and competitive skiing in five disciplines — alpine, cross country, jumping, freestyle and biathlon. Ontario is divided into four autonomous Divisions: Lake Superior, National Capital, Northern and Southern Ontario. Each of these Divisions select ski teams from club competitions and from these the best athletes in the province are chosen for the Ontario Teams. Competitions in all disciplines are held from December to April on the provincial, regional, national, and international levels.

Canadian Ski Patrol System (Ontario Division)

A non-profit charitable organization, the CSPS has earned its reputation as a responsible rescue organization. There when needed, 1,500 volunteer but highly trained aid specialists serve Ontario through nine zones. The patrollers, all crack skiers, play a leading role in promoting safe skiing and accident prevention.

Associate Member — Ontario Handicapped Skiing Association

The OHSA represents the blind (Ski Hawks), the physically disabled (Track III), the mentally retarded, and the deaf (Ontario Deaf Skiers). Member clubs plan and carry out the development of disabled skier participation and competitive programs throughout Ontario.

Ontario Ski Resorts Association

The Ontario Ski Resorts Association is dedicated to the promotion of skiing as an integral part of winter recreation and tourism in the Province. Incorporated as a non-profit organization in 1974, OSRA's membership comprises over 100 major ski areas in Ontario, along with major suppliers to the industry.

Working for the improvement and expansion of skiing facilities, OSRA is also

concerned with responsible land use and upholding environmental protection standards.

Ontario Ski Teams

The Ontario Ski Council supports the provincial ski teams to give the best athletes from the four Ontario Divisions of the Canadian Ski Association (Northern, National Capital, Southern and Lake Superior) a provincial identity and interim base from which to compete nationally and to step up to the Canadian Ski Teams.

The top skiers from the Division teams — alpine, cross-country, freestyle, jumping and biathlon are selected to represent the Province on the Ontario Ski Teams. The Ontario Ski Team training and competitive programs are designed to provide consistency and continuity with the national team programs.

Alpine Team

The Ontario Alpine Team was established in 1977, and is partly funded by the Ministry of Tourism and Recreation. Since then, many OST racers have graduated to the national team. During 1982-83 there were seven former OST skiers on the Canadian Team.

For the twelve or more OST members and two coaches training is a year-round business. Skiers attend on-snow camps over the summer. Their season as a team begins in September with intensive training in North America and Europe. The team competes in the top series of North American races during the racing which runs from mid-December to mid-April.

Freestyle Team

After three successful seasons, the Ontario Freestyle Team has established itself as an integral part of the competitive progression in Ontario. As a result of Ontario Team initiatives, a new freestyle competitive series — the CanAm — has been formed.

This three-way series between Ontario, Quebec and the Eastern United States is being presented to all other regions across the continent in hopes of seeing a fully integrated North American Circuit evolve over the next few years.

Their program consists of four intensive training periods — summer dryland and aerial training, fall dryland and on-snow training, Christmas on-snow training, and intra-event training. The competitive schedule encompasses the months of January, February and March.

Seven men and three women, along with a full-time coach/manager, comprised the strong 1983 team of skiers all working on a comprehensive program to best prepare them for international competition.

Jumping Team

The Ontario Ski Jumping Team was founded in 1977 and has, over the years, achieved outstanding results as well as producing such world class jumpers as Horst Bulau and Steve Collins.

Most of the jumpers are stationed in the Lake Superior Division because Thunder Bay boasts one of the world's finest jumping sites.

The Ontario Jumping Team's major objective is to provide the province's best jumpers and their coaches with training and competitive opportunities necessary to reach national team status.

Biathlon

This specialized event combines two separate sports — cross-country skiing and shooting. While the biathlon has only a relatively short 15-year history in this country, interest is growing in Ontario.

Southern and northern Ontario field their own teams.

Ontario athletes competed in five meets over the 1982-83 season and are looking forward to the establishment of a provincial team in the near future.

Two recent developments should contribute to further development of the event in Ontario. The Southern Ontario Team has established a training site for shooting near Horseshoe Valley (Barrie) and competitions are planned for the area. Another breakthrough is the discovery of a fine U.S. made target rifle that can be converted to a biathlon rifle.

Summary

The four Ontario Divisions of the Canadian Ski Association, with the support of the ski clubs, operate the training and competitive programs for the five skiing disciplines. They link athlete development started at the club level with the national level. The Divisions also collaborate to manage the Ontario team competitive program.

Member Services

The Ontario Ski Council assists its member associations by providing financial, promotional, and management/administrative services.

As the liaison between its members and the Ontario Government, the Council prepares submissions for, receives, and is accountable for approximately \$750,000 a year in grants from the Ministry of Tourism and Recreation's Sports and Fitness Branch.

The Council distributes the major share of this total to its members for their operations and programs. The Council uses \$50,000 on membership approved programs such as.

- publishing the Ski Club Handbook and other material designed to increase awareness of and participation in skiing;
- operating a Ski Ramp Show and Information Booth to demonstrate the sport to as large an audience as possible;
- serving as an information source and resource centre for skiing in the Province;
- encouraging business and community sup-

port of our members' and Ontario Ski Council programs;

- assisting the Canadian Ski Council to achieve its goals within the Province of Ontario.

The Council also co-ordinates the participation of skiing in the Ontario Winter Games and Canada Winter Games.

Consultation and advice, given to specific ski clubs and member organizations by the Council, has assisted them with obtaining the financial resources required to fulfill their missions.

Tour Leading Program

This is a national program of instruction leading to three levels of certification for those interested and involved in leading groups on single or multi-day wilderness tours.

The program is managed by a provincial chair-person and a representative of each of the four Ontario Divisions. It is administered (course registration, course promotion, etc.) by the Ontario Ski Council.

Organization

The Ontario Ski Council was incorporated in the Province of Ontario in 1974 as a non-profit organization and is presently made up of the following organizations - four Ontario divisions of the Canadian Ski Association, Canadian Ski Patrol System (Ontario Division), Canadian Ski Instructors' Alliance (Ontario Division), Canadian Association of Nordic Ski Instructors (Ontario Division), Ontario Ski Resorts Association and the Ontario Handicapped Skiing Association.

A total of sixteen people representing the various organizations compose the Board of Directors which direct the affairs of the Council.

The Council is financially supported by the Sports and Fitness Branch of the Ontario Ministry of Tourism and Recreation. Funding is also realized from annual

membership fees, fund raising endeavours, corporate sponsorship and contributions in the form of goods and services.

Mission

The Ontario Ski Council has the following objectives as expressed in its Constitution and By-Laws.

- To perpetuate the coordinated development and extension of skiing in the province of Ontario.
- To formulate long and short range plans and objectives to develop and extend skiing in the province of Ontario.
- To merge together in one council the various organizations involved with skiing and be representative of all phases of skiing while realizing that each member organization should and must retain its autonomy.
- To coordinate and inform all members of the various functions of each member organization.

For further information on Skiing in Ontario or one of our Member Organizations, contact the

Ontario Ski Council

1220 Sheppard Avenue East

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4210

Telex: 06-986157 OSAC TOR.



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2E5

Hon. Reuben C. Baetz
Minister

Mission

Le Conseil ontarien du ski a les

objectifs suivants, selon son acte constitutif et ses règlements.

- Poursuivre le développement coordonné et l'expansion du ski dans la province.
- Formuler des plans et des objectifs à long et à court termes pour développer et étendre le ski dans la province de l'Ontario.
- Réunir en un seul conseil les divers organismes s'intéressant au ski et représenter tous les aspects du ski tout en admettant que les divers organismes membres doivent conserver leur autonomie.
- Coordonner et informer les membres des diverses fonctions de chacun des organismes membres.

Pour de plus amples ren-

seignements sur le ski en Ontario ou sur un des organismes membres, se mettre en rap-

port avec le

Conseil ontarien du ski,

1220 est, avenue Sheppard,

Willowdale (Ontario)

M2K 2X1,

téléphone: (416)495-4210,

télex: 06-986157 OSAC TOR.



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada

M7A 2E5

Ministre

L'hon. Reuben C. Baetz

Le Conseil les ont aidé à obtenir les ressources financières nécessaires à l'accomplissement de leurs missions.

Programme de moniteur de randonnées

Il s'agit d'un programme national de formation menant à trois niveaux de certification pour les personnes qui désirent guider des groupes pour des randonnées d'un ou plusieurs jours.

Le programme est dirigé par un président provincial et un représentant de chacune des quatre divisions de l'Ontario. Il est administré (inscription aux cours, promotion des cours, etc.) par le Conseil ontarien du ski.

Organisation

Le Conseil ontarien du ski fut incorporé dans la province de l'Ontario en 1974 en tant qu'organisme à but non lucratif et il est actuellement composé des organismes suivants — les quatre divisions ontariennes de l'Association canadienne de ski, l'Organisation de la patrouille canadienne de ski (division ontarienne), l'Alliance canadienne des moniteurs de ski (division ontarienne), l'Association canadienne des stations de ski et l'Association ontarienne des skieurs handicapés.

Le Conseil d'administration, qui dirige les affaires du Conseil, se compose d'un total de seize personnes. Le Conseil est subventionné par la Direction des sports et de la condition physique du ministère du Tourisme et des Loisirs. Les cotisations annuelles, des campagnes de souscription, des dons d'entreprises commanditaires et des contributions sous formes de biens ou de services viennent s'ajouter aux ressources financières.

mes d'entraînement et d'épreuves pour les cinq catégories de ski. Elles relient la progression des athlètes amorcée au niveau des clubs et poursuivie jusqu'au niveau national. Les divisions coopèrent aussi pour gérer le programme d'épreuves par équipes de l'Ontario.

Services aux membres

Le Conseil ontarien du ski aide les associations membres en leur offrant des services financiers, de promotion, de gestion et d'administration.

En tant que liaison entre ses membres et le gouvernement de l'Ontario, le Conseil rédige des demandes de subventions. Il reçoit environ 750 000 \$ par an de subventions de la Direction des sports et de la condition physique du ministère du Tourisme et des Loisirs et en est responsable.

Le Conseil répartit la plus grande partie de cette somme entre ses membres pour le financement de leurs activités et de leurs programmes. Le Conseil consacre 50 000 \$ à des programmes approuvés par les membres comme :

- la publication du Manuel des clubs de ski et autres documents conçus pour populariser le ski et accroître le nombre des skieurs;
- organiser une exposition de pistes de ski et un stand de renseignements pour faire des démonstrations de ski à un public aussi large que possible;
- servir de source de renseignements et de centre de documentation pour le ski dans la province;
- inciter les entreprises et les communautés à appuyer les membres des équipes provinciales et les programmes du Conseil ontarien du ski;

- aider le Conseil canadien du ski à atteindre ses objectifs dans la province de l'Ontario.

Le Conseil coordonne aussi la

participation du ski aux Jeux d'hiver de l'Ontario et aux Jeux d'hiver du Canada.

Les consultations et les conseils donnés à des clubs et à des organismes par

Saut

L'Équipe ontarienne de saut fut formée en 1977 et elle a, au cours des années, obtenu des résultats exceptionnels et produit des sauteurs de classe mondiale tels que Horst Bula et Steve Collins. La plupart des sauteurs sont rattachés à la division du Lac Supérieur parce que Thunder Bay peut se vanter de posséder un des meilleurs sites de saut du monde. Le principal but de l'Équipe de saut de l'Ontario est de donner aux meilleurs sauteurs de la province et à leurs entraîneurs l'occasion de s'entraîner et de participer à des épreuves afin de pouvoir passer à l'équipe nationale.

Biatlon

Cette épreuve spécialisée combine deux sports différents — le ski de fond et le tir. Bien que le biathlon n'existe que depuis peu de temps dans ce pays, puisqu'il y fut introduit il y a seulement 15 ans, les skieurs de l'Ontario s'y intéressent de plus en plus. Le Sud et le Nord de l'Ontario ont chacun leur propre équipe. Les athlètes ontariens ont participé à cinq compétitions au cours de la saison 1982-1983 et ils voudraient voir la création d'une équipe provinciale dans un proche avenir.

Résumé

Deux événements récents devaient contribuer au développement de cette épreuve en Ontario. L'équipe du Sud de l'Ontario a créé un site d'entraînement au tir dans la vallée Horseshoe, près de Barrie, et on prévoit des épreuves pour la région. La découverte d'un fusil de tir fabriqué aux États-Unis qui peut être facilement converti en fusil de biathlon a été une autre bonne nouvelle.

Les quatre divisions ontariennes de l'Association canadienne de ski, avec l'appui des clubs de ski, assurent les programmes.

Équipe de ski alpin

L'Équipe ontarienne de ski alpin fut créée en 1977, et elle est subventionnée en partie par le ministère du Tourisme et des Loisirs. Depuis lors, de nombreux membres de l'équipe ontarienne sont passés à l'équipe nationale. Au cours de la saison 1982-1983, sept anciens skieurs de l'équipe ontarienne sont passés à l'équipe canadienne.

Pour les quelque douze membres de l'équipe ontarienne et leurs deux entraîneurs, l'entraînement se poursuit toute l'année. Les skieurs assistent à des camps sur la neige au cours de l'été. La saison en équipe commence en septembre avec un entraînement intensif en Europe et en Amérique du Nord. L'équipe participe aux plus importantes courses d'Amérique du Nord au cours de la saison de courses qui va de la mi-décembre à la mi-avril.

Équipe de style libre

Après trois saisons réussies, l'Équipe ontarienne de style libre s'est montrée une partie intégrante de la progression dans les épreuves en Ontario. À la suite de mesures prises par l'équipe ontarienne, une nouvelle série d'épreuves de style libre — le CanAm — a été créée. Cette épreuve triangulaire entre le Québec, l'Ontario et les États de l'Est des États-Unis est présentée dans toutes les autres régions du continent dans l'espoir de voir se développer une compétition nord-américaine intégrée au cours des prochaines années.

Le programme consiste en quatre périodes d'entraînement intensif — entraînement au sol et aérien en été, entraînement au sol et sur neige en automne, entraînement sur neige à Noël, et entraînement entre les épreuves. Le calendrier des épreuves s'étend sur les mois de janvier, février et mars. L'excellente équipe de 1983 se compose de sept hommes et de trois femmes, et d'un entraîneur/directeur à plein temps. Ils participent tous à un programme complet dont le but est de les préparer au mieux pour les épreuves internationales.

les sourds (Ontario Deaf Skiers). Les clubs membres planifient et se chargent du développement de la participation des skieurs handicapés et des programmes d'épreuves dans tout l'Ontario.

Association ontarienne des stations de ski

L'Association ontarienne des stations de ski a pour but de promouvoir le ski comme partie intégrante du tourisme et des loisirs d'hiver dans la province. Incorporée l'AOSS regroupe plus de 100 régions de ski importantes de l'Ontario, ainsi que les principaux fournisseurs de l'industrie.

L'AOSS s'efforce d'améliorer et d'accroître les installations de ski et elle s'occupe aussi de l'utilisation convenable des terres tout en maintenant des normes de protection de la nature.

Équipes de ski de l'Ontario

Le Conseil ontarien du ski appuie les équipes provinciales de ski afin de donner aux meilleurs athlètes provenant des quatre divisions de l'Association canadienne de ski (Lac Supérieur, Capitale nationale, Nord de l'Ontario et Sud de l'Ontario) une identité provinciale et une base provisoire à partir de laquelle ils pourront participer aux compétitions nationales et passer aux équipes canadiennes de ski.

Les meilleurs skieurs des équipes divisionnaires, ski alpin, ski de fond, saut, style libre et biathlon, sont choisis pour représenter la province dans les équipes de ski de l'Ontario. L'entraînement et les programmes d'épreuves de l'équipe de ski de l'Ontario sont conçus afin de s'accorder avec les programmes de l'équipe nationale et de les prolonger.

Alliance canadienne des moniteurs de ski

(division de l'Ontario)

En Ontario, l'Alliance compte

2 400 membres hautement qualifiés.

En plus d'offrir périodiquement

une formation de moniteur et des ateliers de

certification, l'ACMS encourage l'interaction

entre ses membres grâce à des réunions, des

événements sociaux et des compétitions.

Formée en 1938, l'ACMS travaille activement à

créer des rapports avec d'autres organismes

qui s'intéressent au développement du ski.

Association canadienne de ski

L'ACS représente le ski récréatif

et de compétition dans cinq catégories — ski

alpin, ski de fond, saut, style libre et biathlon.

L'Ontario est divisé en quatre divisions

autonomes: Lac Supérieur, Capitale nationale,

Nord de l'Ontario et Sud de l'Ontario.

Chacune de ces divisions choisit des équipes

de ski à partir d'épreuves de clubs et, parmi

ces équipes, les meilleurs athlètes sont

choisis pour former les équipes de l'Ontario.

Les épreuves dans toutes les catégories ont

lieu de décembre à avril aux niveaux provin-

cial, régional, national et international.

Organisation de la patrouille

canadienne de ski

(division de l'Ontario)

L'OPCS, un organisme à but non

lucratif, mérite sa réputation d'organisme de

sauvetage efficace. Mille cinq cents

spécialistes bénévoles et très bien entraînés

sont là quand on a besoin pour servir

l'Ontario dans neuf zones. Les patrouilleurs,

qui sont tous d'excellents skieurs, jouent un

rôle de premier plan pour promouvoir la

sécurité du ski et la prévention des accidents.

Membre associé — Association

ontarienne des skieurs handicapés

L'AOSH représente les aveugles

(Ski Hawks), les personnes souffrant d'une

incapacité physique (Track III) ou mentale, et

SKI ALPIN

Le ski . . . un mot qui évoque une joie primitive — une poussée d'énergie mélangée, d'une certaine façon, avec une sensation de liberté et de sérénité.

C'est un matin d'hiver orné d'un ciel d'un bleu poudre. C'est une abondance de neige, un panorama de collines boisées onduleuses, le chant d'oiseaux que le froid ne décourage pas et, de temps à autre, le parfum des conifères — tout cela ponctué par des bouffées d'haléine gelée.

C'est la première descente, timide mais joyeuse, d'un enfant de quatre ans, et c'est aussi un skieur de 45 ans aussi plein d'entrain que s'il avait vingt ans de moins. L'attrait de ce sport est contagieux et tout le monde peut en profiter toute la vie. Le ski, c'est une descente vertigineuse qui met vos jarrets à l'épreuve, à travers des bosses couvertes de neige qui font la joie des experts. Et la ligne de chute qui est là, assez difficile pour intimider le plus ambitieux des skieurs moyens.

Et, qu'il s'agisse du ski alpin, du ski de fond, du saut, du style libre ou du biathlon, c'est un sport de compétition. Que vous vous mesuriez à un autre skieur, à la montre, ou tout simplement au parcours, il s'agit d'opposer vos compétences, votre agilité et votre sens de l'équilibre à une surface pratiquement libre de toute friction et à l'attraction constante de la gravité.

À la fin de la journée, alors que vous apercevez des patrouilleurs disséminés sur les pentes, prêts à ramener les derniers retardataires, c'est une fatigue heureuse, la promesse d'un repas solide, d'un foyer pétillant et de la chaleur d'une joie partagée. C'est le ski en Ontario, une pléiade de souvenirs et de rêves à réaliser.

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Ontario



Sports Travelcade



Ski alpin

Amputee sports

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Amputee sports

The Canadian Amputee Sport Association was formed in 1977, largely due to the efforts of our founding father, Mr. John Gibson. Two years later, the Canadian Amputee team competed at the 1st World Amputee Competitions in Stoke-Mandeville, England and placed 1st overall against 24 countries.

The following year, our Canadian Amputee team finished 1st overall at the Olympics for the Physically Disabled setting 35 world records and 37 Olympic records.

Sports governing body

In 1977, the Ontario Amputee Sport Association was formed to set policy, standards, rules and other sports-related matters to assure that all competitions are run properly and fairly. The OASA also coordinates workshops, clinics, seminars, tournaments, public awareness demonstrations and special events to promote amputee sports throughout the province.

Goals and objectives

- bind together in a spirit of fraternity all persons who are without a limb(s), or part thereof, from any cause;
- provide personal encouragement and by example demonstrate the results achieved by physical activities;
- assist in prosthetic research for the purpose of obtaining the best device(s) available for sporting activities;
- support any amputee in application for membership in able-bodied sports clubs and ensure the amputee training on an equal basis, to competitive standards;
- promote and organize sports for amputees and to encourage participation in local, regional, provincial, national and international competitions for the physically disabled;
- form and stimulate public opinion in favour of the provision of proper and

- better facilities for the practice of all sports for the physically disabled;
- liaise or affiliate with other local, regional, national or international sports organizations whether for the disabled or the able-bodied.

Regional council

In 1977, Ontario was divided into six regions to further promote sport development throughout the province. Working with representatives of the Amputee, Blind, Cerebral Palsy and Wheelchair Sport association, these councils co-ordinate activities within their region. The councils ensure that regional games are held yearly to prepare and select athletes for provincial competitions. Regional councils may also run clinics, assist athletes in finding coaches and training centres, compile lists of community resources and do fund raising. The councils provide the liaison between the athlete and the provincial sports governing body.

Sport office

The Office of Sport for the Physically Disabled has been established at the Ontario Sports Centre in Toronto. The office acts as a central resource centre for collecting and distributing information pertaining to all areas of disabled sports.

Classification

To keep competitions fair, athletes are classified according to the extent of their disability and will only compete against other athletes with the same abilities.

CLASS A1 - Double AK
CLASS A2 - Single AK
CLASS A3 - Double BK
CLASS A4 - Single BK
CLASS A5 - Double AE
CLASS A6 - Single AE
CLASS A7 - Double BE

CLASS A8 - Single BE
CLASS A9 - combined lower plus
upper limb amputations

Abbreviations

AK - above or through knee joint
BK - below knee but through or above
tibial tallo joint
AE - above or through elbow joint
BE - below elbow but through or above
wrist joint

Age of competitors

Swimming - 9 years and over
Track and Field - 11 years and over
Shooting and Archery - 16 years and over

* Junior competitions will only be offered
at Regional Games

Rules

The rules for all events are set down by the Canadian Amputee Sport Association. Most rules are the same as those which cover the able-bodied sport, but some adaptations are made to allow the Amputee Athlete to compete in that event.

Additional events may be offered at Regional or Ontario Games to further develop Amputee Sports within the province. The rules and regulations for these sports will be set by the OASA and will only apply to competitions held in Ontario. New events are only added at National Competitions after significant interest has been developed at the local level.

Coaches/officials

An increasing number of qualified coaches and officials are working with amputee athletes in their particular sport. Although a coach or official may not have worked with the disabled before, the rules and equipment are so similar that they can be easily trained to adapt their technique where necessary.

Equipment

Equipment is seldom adapted from that of able-bodied sport, which enables amputee athletes to use equipment and facilities in their area.

Today, there are several types of prosthesis designed especially for sport which have greatly improved the performance of many athletes. The OASA has appointed a prosthetic research chairman who will help athletes choose the proper equipment for their particular sport.

Competition

Throughout the year, indoor and outdoor competitions are held to allow athletes to compete in a variety of events -swimming, track, field, table tennis, weightlifting, volleyball, archery and shooting. To be eligible to compete at Provincial and National competitions, athletes must meet the qualifying standards set down by the OASA.

Regional games

This competition is open to any member of the OASA. Athletes may compete in 5 individual events and must qualify in 3 events to be selected for Provincial Championships. Athletes who do not qualify in 3 events but have outstanding performances in one or two events may be selected.

Ontario Games

The top athletes from each region are invited to attend the Provincial Championships. The competition is governed by the Provincial Sports Governing Body and Provincial and International records can be established.

National Games

The rules and regulations for this event are governed by the Canadian Amputee Sport Association and may differ slightly from competitions held in Ontario. This competition is usually held every year

except when it conflicts with a major international event.

International events

Several international events are held for amputee athletes which include World Games, World Championships and Invitational Tournaments. The highest level of competition is the Olympic Games which are held every four years in the country hosting the able-bodied Olympics.

Sport specific championships

In addition to multi-sport competitions, separate championships are held for team sports like volleyball. The provincial trophy would be awarded to the winning team representing one of the 6 regions.

Invitational meets and tournaments

The OASA also sanctions a number of competitions sponsored by agencies, clubs and facilities around the province. These competitions help to prepare athletes for regional and Ontario games and help to encourage athletes to participate in amputee sports year round.

Archery

All competitions are conducted in accordance with International (FITA) Rules with separate competitions for male and female competitors. Competitive rounds are composed of 36 arrows each, shot at various distances ranging from 70 to 30 metres for women and 90 to 30 metres for men.

Field

The events are javelin, discus, shot put, long jump, high jump and triple jump. Separate competitions are offered for throwing events from the standing position or from the wheelchair. The wearing of prosthesis is optional. In all field events except high jump, each athlete is given 3 throws with the top 8 competitors qualifying for the finals.

Shooting

Competitors must, regardless of the handicap, be able to hold and discharge the air pistol safely with one hand only (without support) and according to the UIT Regulations for Air Pistol Competitions.

Competitors have the option of shooting from a sitting or standing position. In all competitions, shooters take 40 shots at a 150 cm target from a distance of 10 metres.

Swimming

The strokes in competition are back, breast, butterfly, freestyle and individual medley. Distances range from 50 to 400 metres depending on the classification of the athlete. The wearing of prosthesis is not allowed and all competitors except A1 must start from the blocks.

Table tennis

Singles and doubles events for men and women are offered in both the standing and sitting position. Competitors with arm disabilities who are unable to perform an open hand serve are allowed to bounce the ball on the table prior to contact with the bat.

Track

Events include the 60, 100, 200, 400, 800, 1500 and 5000 metre individual races, plus team relays.

Class A4 athletes must use prosthesis and the use of crutches or sticks is not allowed. Prior to competition, all wheelchairs will be inspected to make sure they conform to the rules and regulations set down by the Sports Governing Body.

Volleyball

This team sport combines both male and female athletes with various types of amputations. Each player is assessed a point value and each team must have 13 points or more on the court. The wearing of

arm prosthesis is not allowed for Class A6 and A9 with above elbow amputations.

Weightlifting

In bench pressing competitions, each athlete is allowed three lifts. Each competitor competes against other athletes in the same weight division. The official body weights for the respective divisions are:

Light Featherweight	- up to 51 kg
Featherweight	- up to 57 kg
Lightweight	- up to 65 kg
Middleweight	- up to 75 kg
Light Heavyweight	- up to 85 kg
Middle Heavyweight	- up to 95 kg
Heavyweight	- over 95 kg

Membership: \$15.00

The Ontario Amputee Sports Association is dedicated to the development of amputee sport in Ontario. Membership in the organization offers physically disabled individuals the opportunity to take part in workshops, clinics, and competitive events from the regional to the international level. Membership in OASA also includes a membership in our national body, the Canadian Amputee Sports Association. The classification section should be consulted to determine eligibility of an athlete.

It is also important to note that you do not have to be an athlete to become a member of OASA. Individuals, able or disabled, who are interested in coaching, administration, or simply helping amputee sports develop, are welcome members to our association. In particular, individuals who have established a level of competence through participation in the able-bodied sport community can assist our efforts to utilize existing sport resources.

Promotional packages

Any person who joins the OASA will receive a membership binder which in-

cludes: constitution of OASA, rules, standards, records, sport contact lists, resource materials, policies and procedures for regional and provincial games.

Newsletter

The "Advocate" is a bi-monthly newspaper which goes out to all members of the OASA, keeps people informed about activities, results and up-coming events throughout the province.

Sports loan cupboard

The OASA in association with the Ontario March of Dimes, operates a central sports loan cupboard enabling athletes and coaches to have access to equipment unique to Amputee Sports.

For more information

1220 Sheppard Avenue East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
(416) 495-4163

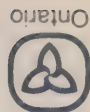


Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Renseignements

1220, avenue Sheppard est
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
(416) 495-4163



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

les conditions de participation aux épreuves. Nous tenons à souligner qu'il n'est pas obligatoire d'être un athlète pour devenir membre de l'OASA. Toutes les personnes, valides ou amputées, qui désirent participer à l'entraînement, à l'administration ou tout simplement à la promotion des sports pour les amputés peuvent devenir membres de notre association. Nous sommes particulièrement heureux d'accueillir les personnes valides ayant atteint un certain niveau dans la pratique d'un sport donné, car elles peuvent nous aider à tirer le maximum de nos ressources sportives.

Documents promotionnels

Toutes les personnes qui adhèrent à l'OASA reçoivent un dossier de membre qui comprend les documents suivants: statuts de l'OASA, règles, normes, records, listes des responsables sportifs, documentation de référence, texte des règlements des jeux régionaux et provinciaux.

Bulletin

Tous les membres de l'OASA reçoivent deux fois par mois le bulletin "Advocate", qui les tient au courant des activités de l'association, des résultats des compétitions et des prochaines épreuves organisées dans la province.

Centre de prêt

d'équipement sportif

L'OASA, en collaboration avec l'Ontario March of Dimes, gère un centre de prêt d'équipement sportif qui permet aux athlètes et aux entraîneurs de se procurer de l'équipement sportif spécialement conçu pour les amputés.

Volley-ball

Ce sport d'équipe s'adresse aux hommes et aux femmes victimes et divers types d'amputations. Chaque joueur vaut un certain nombre de points et chaque équipe doit avoir au moins 13 points sur le terrain. Le port de prothèses de membre supérieur n'est pas autorisé pour les athlètes des catégories A6 et A9 amputés au-dessus du coude.

Haltephilie

Les épreuves se déroulent sur banc, et chaque athlète a droit à trois essais. Chaque concurrent se mesure à des athlètes de la même catégorie de poids. Les catégories officielles de poids se définissent de la façon suivante:

Poids mouche	- jusqu'à 51 kg
Poids plume	- jusqu'à 57 kg
Légers	- jusqu'à 65 kg
Moyens	- jusqu'à 75 kg
Mi-lourds	- jusqu'à 85 kg
Lourds	- jusqu'à 95 kg
Super-lourds	- plus de 95 kg

Sports pour les amputés

1220, avenue Sheppard est
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
(416) 495-4163

Adhésion: 15 \$

L'Association ontarienne des sports pour les amputés (Ontario Amputee Sports Association ou OASA) se consacre au développement des sports pour amputés en Ontario. L'adhésion à cet organisme offre aux handicapés physiques la possibilité de participer à des ateliers, à des séances d'entraînement et à diverses compétitions, du niveau régional au niveau internationale. En adhérant à l'OASA on devient automatiquement membre de l'organisme national, l'Association canadienne des sports pour les amputés. Veuillez vous reporter à la section sur les catégories pour vous renseigner sur

Tir

Quel que soit leur handicap, les concurrents doivent être capables de tenir et de décharger le pistolet à air sans danger, d'une main seulement (sans support), et conformément aux règlements de l'UIT relatifs aux compétitions de pistolet à air.

Les concurrents ont le choix de tirer de la position debout ou assise. Dans toutes les épreuves, les concurrents doivent tirer 40 coups sur une cible de 150 cm de diamètre d'une distance de 10 m.

Natation

Les concurrents disputent des épreuves de dos, de brasse, de papillon, de nage libre et de quatre nages individuelles. Les distances varient de 50 à 400 mètres, selon la catégorie des athlètes. Le port de prothèses n'est pas autorisé et tous les concurrents, sauf ceux de la catégorie A1, doivent partir des plots de départ.

Tennis de table

Il existe des épreuves simples et doubles pour hommes et pour femmes, en positions debout et assise. Les concurrents handicapés des membres supérieurs qui ne peuvent effectuer un service à main ouverte ont le droit de faire rebondir la balle sur la table avant de la frapper avec la raquette.

Épreuves d'athlétisme sur piste

Les épreuves comprennent les courses individuelles de 60, 100, 200, 400, 800, 1500 et 5000 mètres, ainsi que des courses de relais.

Les athlètes de la catégorie A4 doivent porter une prothèse, et l'usage de cannes ou de béquilles est interdit. Avant la compétition, tous les fauteuils roulants doivent faire l'objet d'une inspection pour assurer le respect du règlement défini par la fédération sportive.

américains. Les Jeux olympiques, qui ont lieu tous les quatre ans dans la même ville que ceux destinés aux athlètes valides, constituent la plus haute compétition internationale.

Championnats particuliers à certains sports

Outre les compétitions multisports, des championnats distincts ont lieu pour les sports d'équipe comme le volleyball. Le trophée provincial revient à l'équipe vainqueur du tournoi entre les six régions.

Rencontres et tournois américains

L'OASA sanctionne également un certain nombre de compétitions patronnées par des organismes, des clubs et des installations de toute la province. Ces compétitions contribuent à préparer les athlètes amputés pour les jeux régionaux et provinciaux et les incitent à s'entraîner toute l'année.

Tir à l'arc

Toutes les compétitions se déroulent selon les règles de la Fédération internationale de tir à l'arc (FITA), avec des épreuves distinctes pour les hommes et les femmes. Au cours de chaque manche, les concurrents tirent 36 flèches chacun, de distances variant de 70 à 30 mètres pour les femmes et de 90 à 30 mètres pour les hommes.

Concours d'athlétisme

Il y a des épreuves de lancer du javelot, de lancer du disque, de lancer du poids, de saut en hauteur, de saut en longueur et de triple saut. On organise des épreuves distinctes de lancer, selon que les concurrents lancent de la position debout ou d'un fauteuil roulant. Le port de prothèses est facultatif. Dans toutes les épreuves d'athlétisme, sauf le saut en hauteur, chaque athlète a droit à trois essais, et les huit meilleurs se qualifient pour les finales.

Compétitions

Des compétitions se déroulent toute l'année en plein air et en salle pour permettre aux athlètes de participer à des épreuves diverses: natation, athlétisme, tennis de table, haltérophilie, volley-ball, tir à l'arc et tir au pistolet. Pour pouvoir participer aux compétitions provinciales ou nationales, les athlètes doivent remplir les conditions d'admission définies par l'OASA.

Jeux régionaux

Cette compétition est ouverte à tous les membres de l'OASA. Les athlètes peuvent participer à cinq épreuves individuelles et doivent se qualifier dans trois épreuves pour être sélectionnés pour les championnats provinciaux. Il arrive que l'on sélectionne des athlètes qui ne se sont pas qualifiés dans trois épreuves si leurs performances sont exceptionnelles dans une ou deux épreuves.

Jeux ontariens

Les meilleurs athlètes de chaque région sont invités à participer aux championnats provinciaux. C'est la fédération sportive de la province qui organise ces jeux, ce qui permet une homologation des records provinciaux et nationaux.

Jeux nationaux

Cette rencontre est régie par l'Association canadienne des sports pour les amputés. Ses règles peuvent donc différer légèrement de celles des compétitions ontariennes. Ces jeux ont généralement lieu une fois par an, sauf si une importante rencontre internationale se déroule vers la même date.

Rencontres internationales

Plusieurs rencontres internationales ont lieu pour les athlètes amputés, parmi lesquelles les jeux mondiaux, les championnats du monde et les tournois

Règles

Les règles de toutes les

épreuves sont fixées par l'Association canadienne des sports pour les amputés. Elles diffèrent très peu de celles qui régissent les sports pour personnes valides, à certaines exceptions près nécessaires pour permettre aux amputés de participer à ces épreuves.

Les jeux régionaux ou ontariens pourront offrir d'autres épreuves afin de favoriser l'essor des sports pour amputés dans la province. Les règles régissant ces épreuves sportives seront définies par l'OASA et ne s'appliqueront qu'aux compétitions se déroulant en Ontario. On n'ajoute de nouvelles épreuves aux compétitions nationales que s'il s'est manifesté un intérêt considérable au niveau des localités.

Entraîneurs et officiels

Un nombre croissant d'ent-

raîneurs et d'officiels aident les amputés à pratiquer le sport de leur choix. Même si un entraîneur ou un juge n'a jamais travaillé avec des handicapés auparavant, les règles et l'équipement ressemblent tant à ceux des compétitions ordinaires qu'il n'aura aucun mal à adapter sa technique à la situation.

Équipement

Il arrive, mais cela est rare,

que l'on adapte des équipements sportifs destinés aux personnes valides, permettant ainsi aux athlètes amputés d'utiliser des installations situées à proximité de leur domicile.

Il existe aujourd'hui divers

types de prothèses conçues spécialement pour le sport et qui ont grandement amélioré les performances de nombreux athlètes. L'OASA a nommé un président de la recherche sur les prothèses, chargé d'aider les athlètes à choisir l'équipement qu'il leur faut pour le sport de leur choix.

sein du Centre des sports de l'Ontario (Ontario Sports Centre), à Toronto. Cet organisme joue le rôle de centre de ressources pour le rassemblement et la diffusion de renseignements ayant trait à tous les aspects des sports pour handicapés physiques.

Classification des athlètes

Dans un souci d'équité, les participants aux compétitions sont répartis en catégories, selon la gravité de leur handicap, et ne se mesurent donc qu'à des athlètes ayant les mêmes capacités physiques.

Catégorie A1 - Double AK
Catégorie A2 - Simple AK
Catégorie A3 - Double BK
Catégorie A4 - Simple BK
Catégorie A5 - Double AE
Catégorie A6 - Simple AE
Catégorie A7 - Double BE
Catégorie A8 - Simple BE
Catégorie A9 - Amputations combinées

d'un ou plusieurs membres supérieurs et inférieurs

Abréviations

AK - Amputation de la jambe au genou ou au-dessus
BK - Amputation de la jambe au-dessus du genou mais au niveau de l'articulation tibiale de la cheville ou au-dessus
AE - Amputation au coude ou au-dessus
BE - Amputation au-dessous du coude, mais au niveau du poignet ou au-dessus

Limites d'âge pour les compétitions

Natation - 9 ans minimum
Athlétisme - 11 ans minimum
Tir au pistolet et tir à l'arc - 16 ans minimum
* Seuls les jeux régionaux offrent des épreuves juniors.

sorte qu'il puisse s'entraîner au même titre qu'une personne valide pour atteindre un niveau suffisant pour les compétitions;

- promouvoir et organiser des activités sportives pour les amputés et encourager ceux-ci à participer à des compétitions régionales, provinciales, nationales et internationales pour les handicapés physiques;
- sensibiliser l'opinion publique pour favoriser la création d'installations qui se prêtent mieux à la pratique de tous les sports pour handicapés physiques; établir des liens avec les divers autres organismes sportifs ordinaires ou destinés aux handicapés physiques, à l'échelle locale, régionale, nationale ou internationale.

Conseils régionaux

En 1977, l'Ontario a été divisé

en six régions pour favoriser le développement des sports pour amputés dans toute la province. En collaboration avec des délégués des associations sportives des amputés, des aveugles, des victimes de paralysie cérébrale et des personnes en fauteuil roulant, ces conseils régionaux coordonnent les activités dans leur région. Ils organisent chaque année des jeux régionaux pour sélectionner les athlètes qui participeront aux compétitions provinciales. Les conseils régionaux organisent aussi parfois des séances d'entraînement, aident les athlètes à trouver des entraîneurs et des centres d'entraînement, dressent des listes de ressources complémentaires et organisent des campagnes de financement. Les conseils régionaux assurent en outre la liaison entre les athlètes et la fédération sportive de la province.

Office des sports

L'Office des sports pour

handicapés physiques (Office of the Sport for the Physically Disabled) a été fondé au

Sports pour les amputés

L'Association canadienne des sports pour les amputés a été créée en 1977, surtout grâce aux efforts de son fondateur, M. John Gibson. Deux ans plus tard, l'équipe canadienne d'athlètes amputés participa aux épreuves des premières compétitions mondiales pour les amputés, à Stoke-Mandeville (Angleterre) où elle se classa 1^{re} devant 24 autres pays.

L'année suivante, l'équipe canadienne finit première au Jeux olympiques des handicapés physiques, en établissant 35 records mondiaux et 37 records olympiques.

Fédération sportive

En 1977 s'est fondée

L'Association ontarienne des sports pour les amputés (Ontario Amputee Sports Association ou OASA), chargée de définir les lignes de conduite, les normes, les règlements et autres points relatifs aux sports pour assurer un déroulement équitable des compétitions, dans les meilleures conditions. L'OASA coordonne également des ateliers, des séances, d'entraînement, des séminaires, des tournois, des campagnes d'information du public et d'autres manifestations spéciales afin de promouvoir les sports pour amputés dans toute la province.

Objectifs

- rassembler, dans un esprit de fraternité, toutes les personnes privées d'un ou de plusieurs membres, en totalité ou en partie, quelle qu'en soit la cause; encourager chaque amputé et lui montrer par l'exemple les résultats auxquels on peut parvenir grâce aux activités physiques;
- aider la recherche dans le domaine des prothèses pour disposer des meilleurs appareils possibles pour les activités sportives;
- aider tout amputé qui désire adhérer à un club sportif ordinaire et faire en



Sports Travelcade



**Sports pour
les amputés**



Government
Publications

Archery

CA20N

CR 80

S67



Sports Travelcade



Ministry of
Tourism
and
Recreation

The O.A.A. founded in 1927, is the Provincial Sports Governing Body for archery in Ontario. The purpose of the Association is to foster, expand and perpetuate the practice of field and target archery in Ontario.

Interest in archery has been increasing dramatically through the early 1980's. Aside from the O.A.A.'s direct membership, there are an increasing number of other groups who are actively involved in Archery. Combining those involved at the high school level and those in the summer camp program, a very conservative number of athletes involved is in excess of 3,000.

The club structure in Ontario is a strong one, active in all regions of Ontario. These clubs are involved in many developmental areas of archery, as well as playing host to Regional, Provincial and National competitions.

The recent success of Ontario archers in National and International competitions has brought recognition to the O.A.A. which now can boast 2 world champions and three national champions as current members.

This success is not new in Ontario. Domination as a Provincial body dates back many years. Consistency in placing athletes on National, Olympic and World Teams has been a result of individual talent, and the structure in which these athletes have developed.

The sport of archery is evolving from a small dedicated group into a large participatory and competitive sport in Ontario.

Rounds

In archery events, a set number of arrows are shot at certain sized targets, at different distances, to produce a score. The number of arrows, distances and target sizes determine the type of round. There are two different classes of rounds: Target and Field.

In Target rounds, all archers shoot from a given line towards a line of targets a given distance away. When all have shot their arrows on each "end", they all walk to the targets to score and retrieve their arrows. At longer distances, arrows are shot in ends of six,

and at shorter distances and indoors in ends of three. Outdoors, up to four archers shoot at each target, and indoors, each archer has his own.

In serious competitions, archers have 2-1/2 minutes to shoot 3 arrows (at longer distances, this is done twice each end before scoring and retrieving).

The most common target rounds are:

FITA round - 144 arrows shot as follows:

Men

36 arrows at 90 meters, 122 cm. 10-ring target

36 arrows at 70 meters, 122 cm. 10-ring target

36 arrows at 50 meters, 80 cm. 10-ring target

36 arrows at 30 meters, 80 cm. 10-ring target

Ladies

36 arrows at 70 meters, 122 cm. 10-ring target

36 arrows at 60 meters, 122 cm. 10-ring target

36 arrows at 50 meters, 80 cm. 10-ring target

36 arrows at 30 meters, 80 cm. 10-ring target

This is the most popular round shot outdoors and is the round used in the Olympics and Target Championships, where two such rounds are shot over 4 days.

Canadian 1200 round - 120 arrows shot as follows:

Men

30 at 70 m.

30 at 60 m.

30 at 50 m.

30 at 40 m.

Ladies

30 at 60 m.

30 at 50 m.

30 at 40 m.

30 at 30 m.

All arrows are shot at a 122 cm. target.

These are outdoor rounds.

Indoors, the most common rounds are the FITA I and FITA II rounds, 30 arrows are shot. The FITA I is shot at 18 m. at a 40 cm. target, and the FITA II at 25 m. at a 60 cm. target. Maximum points possible is 300 and at most competitions, two rounds are shot for a possible 600 points.

For freestyle archers, a world

class score on the FITA round is in the 1250 range of a possible 1440 points and 1080 or more on the 1200 is considered excellent. For the unlimited archer, 1300 on the FITA and 1120 on the 1200 are very good scores. On the FITA I and II, 570 is a good freestyle score for men, 560 for women, and 590 for unlimited archers is considered an excellent score.

Field Round

Field rounds differ from target rounds in that each group of up to four archers proceed from one target to the next, much as in golf. The targets are at different distances and are of different sizes. The Field round consists of 28 targets, set from 6 to 60 meters distance, with target sizes from 15 to 60 cm. in diameter. Each archer shoots four arrows at each target, with a maximum of 20 points on each, for a possible 560 points for the round: The Hunter round is similar, but with closer distances, from 5 to 50 meters.

Championships

The FCA championships are held each summer in different locations year to year. All archers shoot each of a FITA, 1200. Field and Hunter round, and the grand total of points scored determines the overall champion in each division. In Ontario, a 1200, a Field and Hunter round are shot for the provincial championships, held traditionally on the Labour Day weekend.

The annual Indoor championships for both the FCA and OAA are held in March and consist of 2 FITA rounds shot in one day.

Bowhunting Division

Hunting with the bow and arrow originated many centuries ago. It started as a need for food for the early people; then, as other forms of taking meat animals developed, bowhunting progressed through the stages of war to sport.

To give recognition to those archers who take game animals with the bow and arrow, the O.A.A. has laid on a set of awards to

be given to the bow and arrow hunter; there is a set of rules governing the claim of the hunters.

There is an award system for the taking of small animals, and an award system for big game animals.

The bowhunting archers in Ontario are very fortunate in that most animals may be hunted, from the variety classed as small game to many of the known big game class. The taking of game must be in accordance with all hunting laws in the area being hunted, and the O.A.A. (See O.A.A. System of Awards.)

As bowhunting is becoming more popular each year, the future of this sport depends on our present day ability to cooperate with provincial and federal departments of fish and wildlife and land and forests and local organizations devoted to the conservation of fish and wildlife. Fair and concerned attitudes will denote a respect of the highest form of sportsmanship and the preservation of the balance of ecology so that all hunters, now and future, will have the opportunity to participate in the art of bowhunting and to know the joy and satisfaction of the stalk and the outdoors.

Equipment Divisions

As there are a number of different types of bows and shooting styles, the FCA and the O.A.A. recognize four different equipment divisions: Freestyle, Barebow, Unlimited, and Bowhunter or Heavy Tackle.

Freestyle is the most popular division, with about one half used in the Olympics, Pan Am Games, World Target and World Field Championships, and also referred to as the "Olympic" style.

Basically, a recurved bow is used, with a simple (no magnifying) sight. Stabilizers may be used, and the string must be drawn and released using the fingers. No mechanical release may be used, although a finger tab or shooting glove is employed to protect the fingers.

Barebow is similar to Freestyle, except that no sighting device may be used, nor may stabilizers be attached to the bow. This

style of shooting is waning in popularity in Canada, however, is still popular in Europe.

Unlimited is the fastest growing equipment division in this country. Any type of bow may be used in conjunction with a magnifying sight and a releasing trigger device. High scores are possible with this equipment, but is not recognized by the international archery federation, FITA.

The Bowhunter division allows the use of compound bows, but must be shot with a finger draw and the sight pins used must be fixed in place and not moved during the competition. The bow must be of a minimum weight suitable for hunting and the arrows must be hunting arrows with a practice point installed.

Bows

Recurve:

Bow lengths range anywhere from 48" and 72". The shorter bows are hunting bows and the longer are usually target bows.

The modern recurve bow has a metal handle usually magnesium and two removable limbs which are laminated wood and fiberglass.

Compound

Through a system of cables and an off centre pulley attached at each limb leg, this bow stores more energy in the limbs than does a recurve. This allows an archer to hold a much greater weight at full draw. The compound is easier to shoot accurately compared to the recurve.

Arrows

Arrows are made of wood, fiberglass, tubular aluminum or carbon.

Wooden or fiberglass arrows are much less expensive and break quite easily. These are usually given to beginner archers.

Target archers use aluminum or carbon arrows almost exclusively. They are the most uniform, arrow to arrow and are light, strong and very precise.

Vanes - Feathers

Most archers use vanes - "artificial feathers" for competitive shooting. These are made of various types of plastic or nylon.

Feathers are used for indoor or hunting on shorter distances as the wind resistance caused by the feather will slow the arrow down but they are still accurate at the shorter distances.

Sights:

These are aiming devices similar to rifle sights. Recurve archers generally use a "simple" sight which consists of a pin or aiming dot inside a circular frame or hood.

Compound archers may shoot sights which also include a magnifying lens.

All sights can be moved up or down or out so as to adjust for precise aim and trajectory.

Stabilizers

These are long rods extending from the back of the bow with a metal weight on the end of the rod.

They have several functions, firstly they reduce the torque or turn of the bow in the hand, they add mass weight and this makes it easier to hold the bow steady, and lastly they help absorb vibration from the string upon release.

Accessories

Release

Mechanical trigger to release string usually used with compound bows.

Tabs

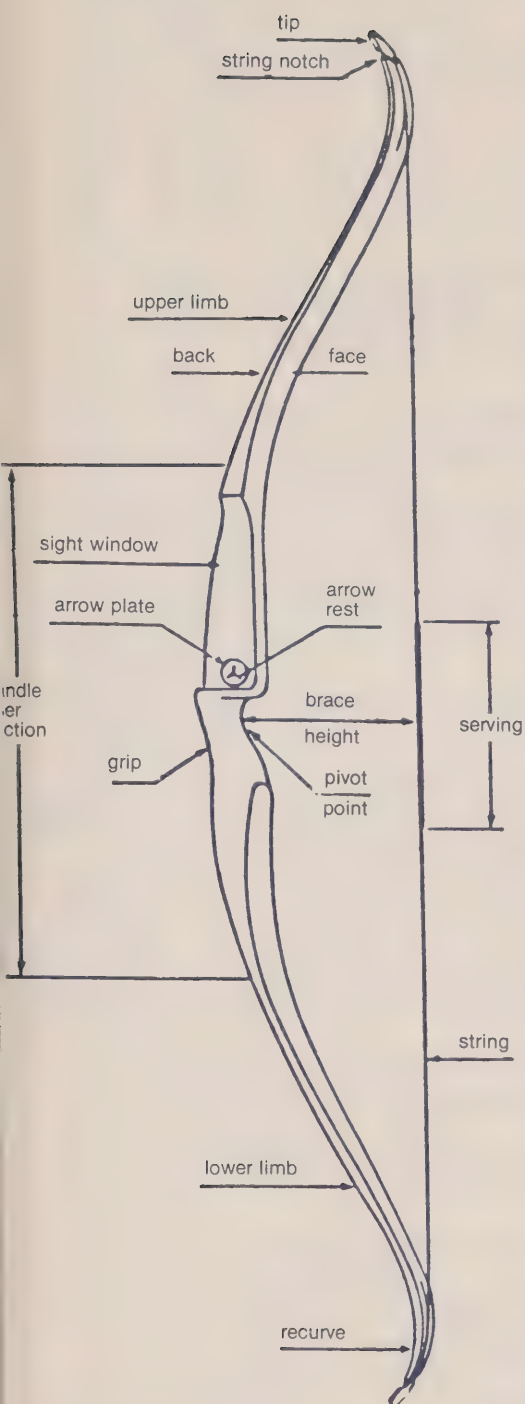
Leather finger guard to protect fingers and help with a smooth release.

Armguard

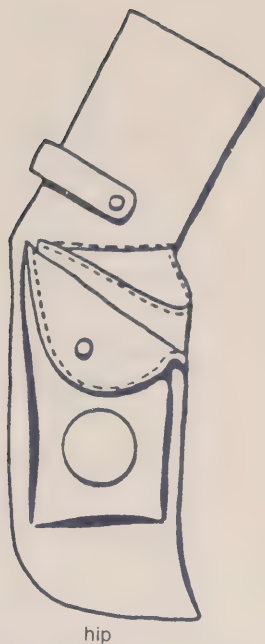
Protection for forearm against string slap.

Quiver

To hold arrows, usually a Belt quiver.



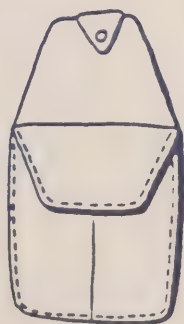
THE PARTS OF A BOW



hip

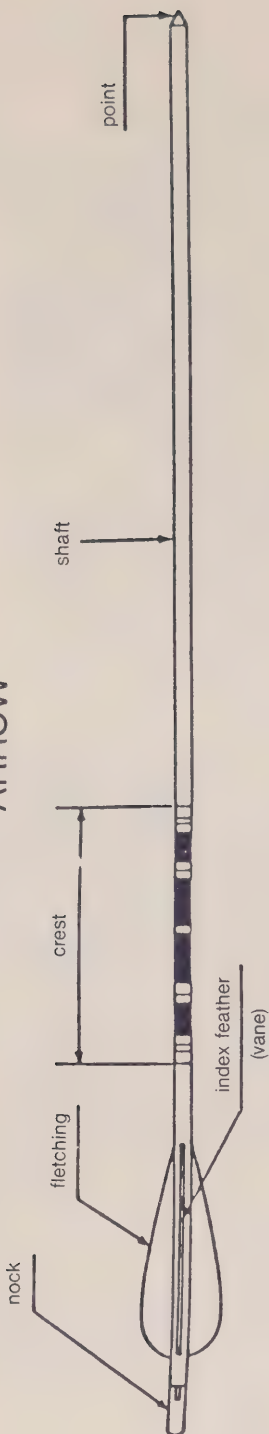


hip

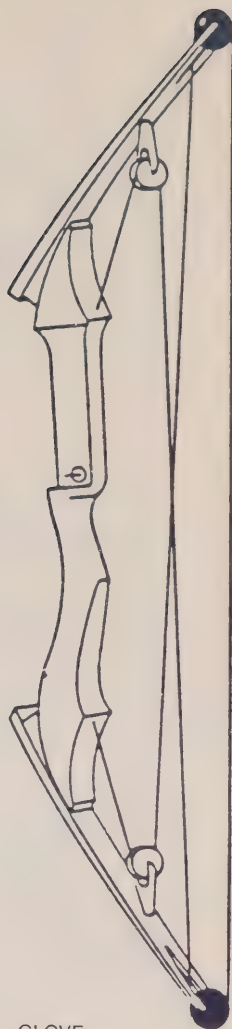


pocket

ARROW



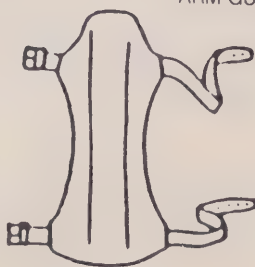
COMPOUND BOW



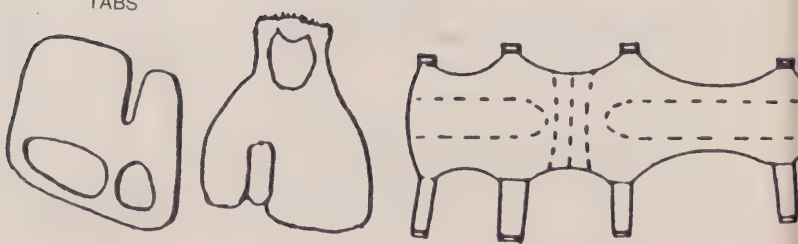
GLOVE



ARM GUARDS



TABS



Glossary of Terms

ANCHOR POINT: A spot on the Archer's face to which the string hand comes on the draw to give consistency to shooting.

ARM GUARD: Protects the arm from the bow string; usually leather and worn on the inside of the forearm.

ARROW REST: A device on the bow to provide a contact point; also a resting point, or shelf to support the arrow.

BOW SIGHT: A device that allows the shooter to sight directly on the target.

BUTT: Any backstop for holding arrows shot at a target.

COMPOSITE BOW: A bow constructed of various unlike materials, usually wood core with fiberglass face and back.

COMPOUND BOW: A modern innovation in bows employing two or three stages of pulleys and using a cam to assist in drawing a very heavy limb with greater ease than the conventional bow.

DRAW: To pull the bow string back into the anchor position.

END: A number of arrows shot at one time, as required by the round being shot.

FIELD ARCHERY: A competitive round shot at various distances and laid out like a golf course.

FINGER TAB: Tab worn on the drawing hand to protect the fingers and give a smoother release of the bow string.

FLETCH (The): The feathers or vanes on an arrow (to fletch) the act of glueing the fletching on an arrow shaft.

FLETCHING: The feathers or plastic vanes of the arrow.

GRIP: The handle of the bow, held by the shooter when shooting.

LIMBS: The two ends of a bow, from the handle riser out. The limbs bend and give the arrow the energy that propels it.

NOCK: The groove in the end of the arrow in which the bow string fits, also the grooves at both ends of the bow, which hold the bow string loops.

NOCKING POINT: The marked place on the bow string where the arrow nock is placed before drawing and releasing.

POINT: The tip on the end of the arrow.

QUIVER: Something to hold arrows; can be ground, belt, back or pocket types.

RECURVE: A bow curved on the ends, always behind the string line towards the back.

RELEASE: To let the bow string slip off the finger tips.

SERVING: The thread wrapped about the bow string to prevent fraying of the string; loop serving and centre serving.

STANCE: The physical alignment of the body in relation to the target in preparation for shooting.

STRING: To prepare a bow for shooting. Also, the bow string.

TARGET ARCHERY: A competitive round shot at fixed distances in an open field.

TARGET ARROW: A light weight arrow with target point.

VANE: A plastic feather on an arrow.



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

POINT D'ENCOCHE: L'emplacement marqué sur la corde de l'arc où se trouve l'encoche de la flèche avant l'allongement et la décoche. POINTE: La pointe à l'extrémité de la flèche. CARQUOIS: Contient les flèches; de plusieurs types: de sol, de ceinture, de dos ou de poche. A REVERS: Un arc incurvé aux extrémités, toujours derrière la ligne de la corde vers le dos. DECOCHE: Permet à la corde de l'arc de glisser du bout des doigts. REVETEMENT: Le fil entourant la corde de l'arc pour l'empêcher de se dénuder; revêtement de boucle et revêtement de centre. POSITION: L'alignement physique du corps en fonction de la cible pour se préparer au tir. BANDER UN ARC: Pour le préparer au tir. Egalement la corde de l'arc. TIR A L'ARC SUR CIBLE: Une série disputée à distances fixes dans un champ ouvert. FLECHE DE TIR A LA CIBLE: Une flèche légère avec pointe de cible. AILERON: Une plume en plastique sur une flèche.



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

GLOSSAIRE

POINT D'ANCRAGE: Le point du visage de l'archer vers lequel se dirige la main tireuse pour permettre un tir uniforme.

PROTECTION D'AVANT-BRAS: Protège l'avant-bras de la corde de l'arc; habituellement en cuir, se porte à l'intérieur de l'avant-bras.

APPUIE-FLECHE: Le dispositif posé sur l'arc pour offrir un point de contact; également un point d'appui ou reposoir sur lequel appuyer la flèche.

VISEUR D'ARC: Le dispositif permettant à l'archer de viser directement la cible.

PAILLASSON: Tout embout maintenant les flèches tirées sur une cible.

ARC COMPOSITE: Un arc construit à partir de plusieurs matériaux différents, habituellement une pièce en bois, un ventre et un dos en fibre de verre.

ARC COMBINE: Une nouveauté en matière d'arc, on utilise deux ou trois étages de poulies et une came permettant une plus grande facilité d'allongement que l'arc traditionnel.

ALLONGER: Ramener la corde de l'arc dans la position d'ancrage.

VOLEE: Un certain nombre de flèches tirées en une fois, tel que requis par la série en cours.

TIR A L'ARC EN CAMPAGNE: Une série disputée à différentes distances et se déroulant comme une partie de golf.

DOIGTIER: Se porte sur la main qui allonge la corde pour protéger les doigts et permettre un décochage plus souple de la corde de l'arc.

EMPENNER: Les plumes d'un arc. Action de coller l'empennage sur le tube d'une flèche.

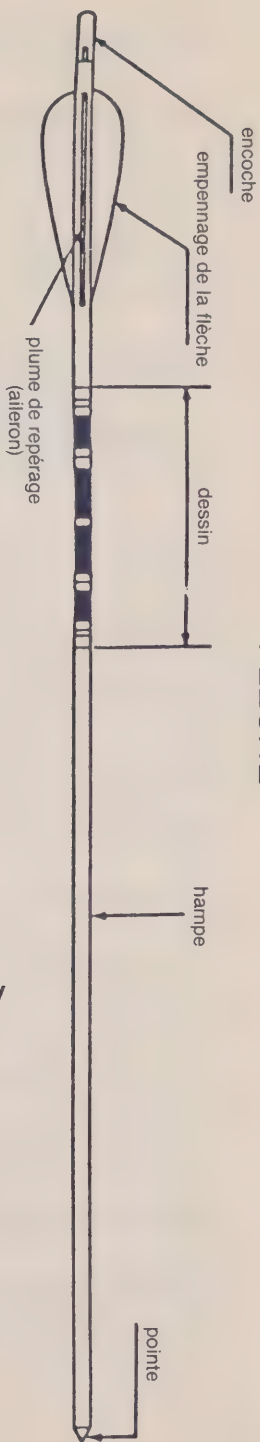
EMPENNAGE: Les plumes ou ailerons en plastique de la flèche.

POIGNEE: La poignée de l'arc que tient l'archer lorsqu'il tire.

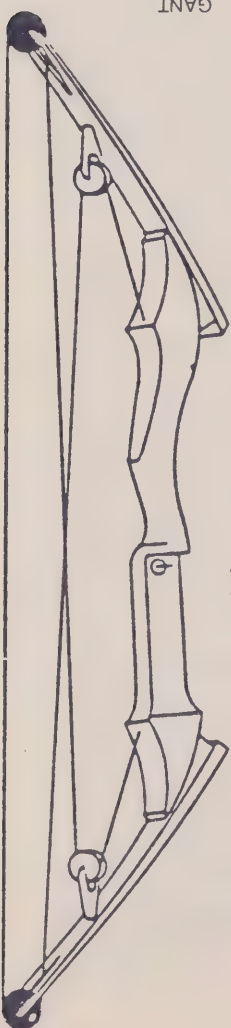
BRANCHES: Les deux extrémités d'un arc, de l'élevateur de poignée vers l'extérieur. Les branches se plient et confèrent à l'arc l'énergie de propulsion nécessaire.

ENCOCHE: L'entaille pratiquée à l'extrémité de la flèche dans laquelle s'ajuste la corde de l'arc. Mais aussi les entailles pratiquées aux deux extrémités de l'arc, maintenant les boucles de la corde de l'arc.

FLECHE



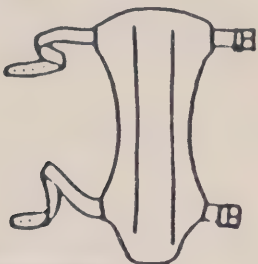
ARC COMBINE



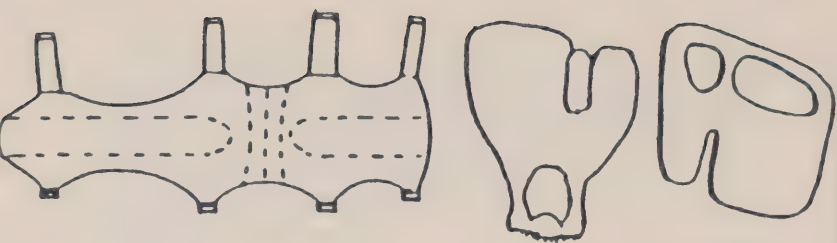
GANT



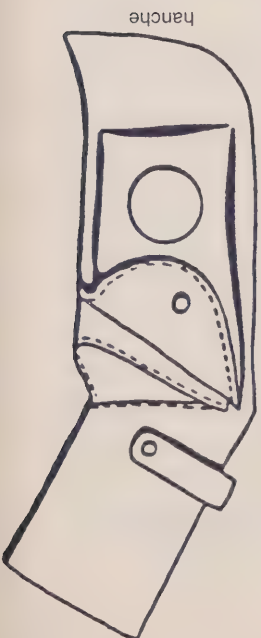
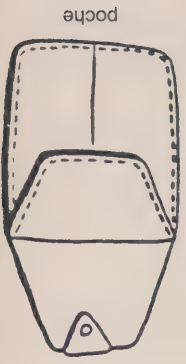
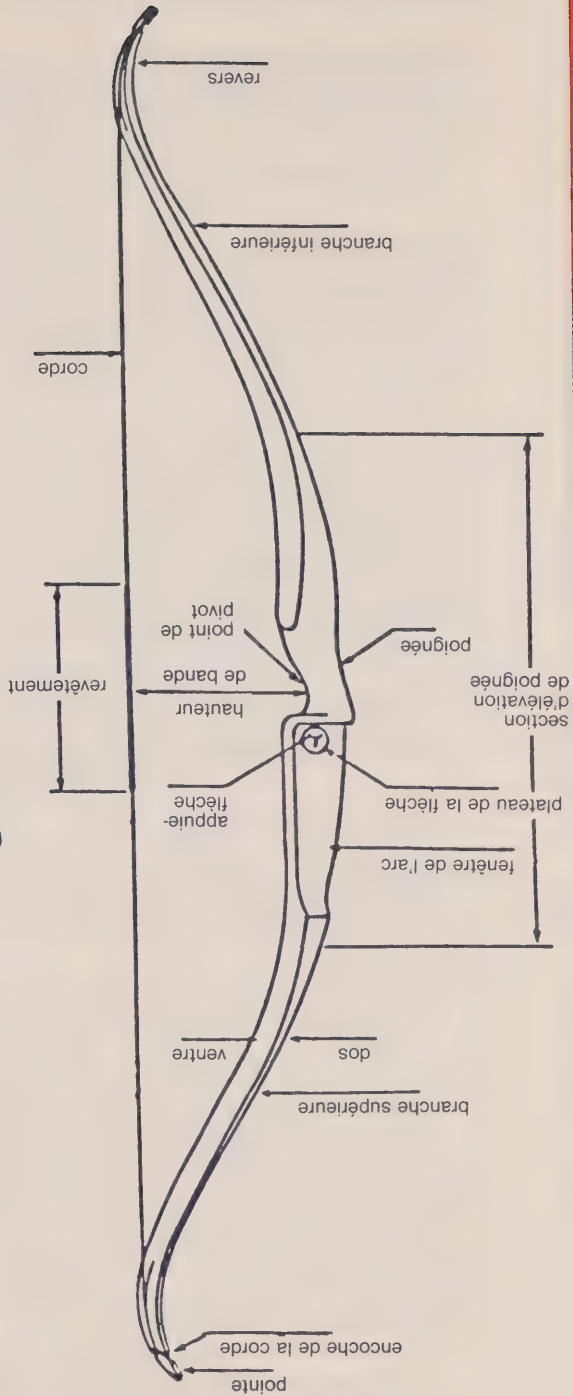
PROTECTION D'AVANT-BRAS



DOIGTIER



PARTIES D'UN ARC



tir en salle ou la chasse à l'arc sur petites distances, car la plume freine la vitesse de la flèche, mais n'entrave pas sa précision sur les petites distances.

Viseurs:

Il s'agit de dispositifs de visée semblables aux viseurs de carabines. Les adeptes de l'arc à revers utilisent généralement un viseur "simple", composé d'une cheville ou d'une butée de visée montée dans un cadre circulaire ou un cylindre. L'arc combiné peut également être doté d'un viseur comprenant un système optique.

On peut régler des viseurs vers le haut ou le bas, et latéralement, pour ajuster le tir et la trajectoire.

Stabilisateurs:

Ce sont de longues tiges partant du dos de l'arc dotés de poids métalliques à leur extrémité. Ils ont plusieurs fonctions, en premier lieu ils réduisent la torque ou le virement de l'arc dans la main, ils ajoutent du poids, ce qui permet une plus grande stabilité de l'arc et, enfin, ils facilitent l'amortissement des vibrations de la corde au moment du décochage.

Accessoires

Décoche:

Détente mécanique permettant de décocher la corde habituellement utilisée avec les arcs combinés.

Doigtier:

Doigtier en cuir pour protéger les doigts et permettre un décochage en souplesse.

Protecteur d'avant-bras:

Protection de l'avant-bras contre le claquement de la corde.

Carquois:

Contient les flèches et se porte habituellement à la ceinture.

les flèches sont des flèches de chasse auxquelles on a fixé une pointe d'entraînement.

Catégories par équipement

Il existe un certain nombre d'arcs et de styles de tir différents, la FCTA et l'AOTA distinguent donc quatre catégories par équipement: le tir libre, le tir instinctif, le tir illimité et la chasse à l'arc ou matériel lourd.

Arcs

A revers:

La longueur de arcs varie de 48 po à 72 po. Les arcs les plus courts sont ceux de chasse et les plus longs sont les arcs de tir à la cible.

L'arc à revers moderne est doté d'une poignée métallique, généralement en magnésium, et de deux branches amovibles en bois laminé et fibre de verre.

Combiné:

Cet arc, équipé d'un système de câbles et d'une poulie décentrée fixée à chaque extrémité des branches, renferme plus d'énergie dans ses branches qu'un arc à revers. Il permet à l'archer de supporter un plus grand poids à pleine allonge. Le combiné facilite la précision du tir par rapport à l'arc à revers.

Flèches:

Les flèches sont en bois, en fibre de verre, en tube d'aluminium ou de carbone. Les flèches en bois ou en fibre de verre sont beaucoup moins chères mais se brisent facilement. Elles servent surtout aux débutants.

Pour le tir à la cible, les archers utilisent presque exclusivement des flèches en aluminium ou au carbone. Ce sont les plus uniformes de toutes les flèches, elles sont légères, résistantes et d'une grande précision.

Ailerons - Plumes:

La plupart des archers utilisent, pour le tir de compétition, des ailerons ou "plumes artificielles" en plastique et en nylon de diverses sortes.

Ils emploient les plumes pour le

l'arc croît avec les années, l'avenir de ce sport dépend de notre capacité actuelle de collaborer avec les départements provinciaux et fédéraux responsables de la pêche et de la faune et des terres et des forêts, ainsi qu'avec les organisations locales qui se consacrent à la protection de la pêche et de la faune. C'est en faisant preuve d'un intérêt sincère que nous témoignons de notre respect pour la forme la plus évoluée de l'esprit sportif et la préservation de l'équilibre écologique et que tous les chasseurs, aujourd'hui comme demain, pourront participer à cet art qu'est la chasse à l'arc et connaître la joie et la satisfaction de la traque et du plein air.

Le tir libre, également baptisé style "olympique", est le plus populaire: la moitié des championnats des Jeux olympiques, des jeux Pan Am (Pan Am Games), de la cible mondiale (World Target) et du tir en campagne mondial se déroulent dans cette catégorie.

On utilise, en règle générale, un arc à revers équipé d'un viseur simple (sans verre optique). On peut également avoir recours à des stabilisateurs, mais la corde ne peut être tirée et décochée qu'avec les doigts. Il est interdit d'utiliser un mécanisme de décochage, bien que les tireurs protègent leurs doigts avec un doigtier.

Le tir instinctif ressemble au tir libre, si ce n'est que l'on ne peut employer de dispositif de visée, ni fixer de stabilisateur à l'arc. La popularité de ce style de tir diminue au Canada, mais subsiste en Europe.

Le style illimité connaît une vogue croissante dans notre pays. On peut utiliser n'importe quel type d'arc et l'équiper d'une lunette de visée et d'un dispositif de décochage. Cet équipement permet de marquer un grand nombre de points, mais il n'est pas reconnu par la fédération internationale de tir à l'arc, la FITA.

La catégorie de la chasse à l'arc permet l'emploi d'arcs combinés, mais se pratique avec une allonge de doigt et les chevilles de visée doivent être fixes et demeurer en place pendant toute la durée de la compétition. L'arc pèse le poids minimum d'un arc de chasse et

semblable, mais les distances sont moins grandes et s'échelonnent de 5 à 50 mètres.

Champions

Les champions de la FCTA ont lieu chaque été et dans des lieux différents chaque année. Chaque archer tire une série FITA et une série 1200. Les séries en campagne et de chasseur, ainsi que le total des points marqués permettent de désigner le champion de chaque catégorie. En Ontario, les champions provinciaux comprennent une série 1200, une série en campagne et une série de chasseur, qui se déroulent traditionnellement pendant la fin de semaine de la Fête du travail. Les championnats annuels en salle pour la FCTA et l'AOTA ont lieu en mars et consistent en 2 séries FITA disputées en un jour.

Division du tir à l'arc

On chasse avec un arc et des flèches depuis des siècles. Au départ, c'est la faim qui poussa les populations primitives, puis, à mesure que l'on découvrit d'autres façons de se procurer la chair des animaux, la chasse à l'arc évolua, et devint un sport après avoir été une arme de guerre.

La FOTA, désireuse d'honorer les archers qui chassent le gibier au moyen d'un arc et de flèches, a créé un ensemble de récompenses pour les chasseurs qui doivent cependant se conformer à un certain nombre de règles avant d'obtenir leur prix.

On a prévu un système de récompense pour la prise de petits animaux, et un autre pour la prise de gros animaux. En Ontario, les adeptes de la

chasse à l'arc ont bien de la chance, en ce sens qu'il peuvent chasser la plupart des animaux, de la grande variété de petit gibier à la plupart des animaux entrant dans la catégorie du gros gibier. La prise de gibier doit se conformer à tous les règlements de la chasse applicables à la région où elle se pratique, ainsi qu'à ceux de la FOTA. (Se reporter au Système de récompense de la FOTA).

Comme la vogue de la chasse à

six, tandis qu'à courte distance et en salle la volée se compose de trois flèches. En plein air, quatre archers peuvent tirer sur chaque cible, alors qu'en salle chaque archer a sa propre cible.

Dans les compétitions importantes, les archers ont 2-1/2 minutes pour tirer 3 flèches (à grandes distances, ils tirent deux fois par volée avant de compter leurs points et de récupérer leurs flèches).

Voici quelles sont les séries sur cible les plus courantes:

Séries FITA - 144 flèches tirées

comme suit:

Messieurs

36 flèches à 90 mètres, 122 cm cible à 10

cercles concentriques

36 flèches à 70 mètres, 122 cm cible à 10

cercles concentriques

36 flèches à 50 mètres, 80 cm cible à 10 cercles

concentriques

36 flèches à 30 mètres, 80 cm cible à 10 cercles

concentriques

Dames

36 flèches à 70 mètres, 122 cm cible à 10

cercles concentriques

36 flèches à 60 mètres, 122 cm cible à 10

cercles concentriques

36 flèches à 50 mètres, 80 cm cible à 10 cercles

concentriques

36 flèches à 30 mètres, 80 cm cible à 10 cercles

concentriques

Série en campagne

Les séries en campagne diffèrent

des séries sur cible du fait que chaque groupe d'archers, dont le nombre peut aller jusqu'à quatre, passe d'une cible à l'autre, comme au golf. Les cibles sont situées à distances variables et ont des diamètres différents. La série en campagne consiste en 28 cibles de 15 à 60 cm de diamètre, à une distance allant de 6 à 60 mètres. Chaque archer tire quatre flèches sur chaque cible, chaque tir peut lui rapporter jusqu'à 20 points, pour un maximum de 560 points par série. La série de chasseur est

Messieurs	30 à 70 m
	30 à 60 m
	30 à 50 m
	30 à 40 m
Dames	30 à 60 m
	30 à 50 m
	30 à 40 m
	30 à 30 m

Toutes les flèches sont tirées sur une cible de 122 cm.

Ce sont les séries de plein air.

En salle, les séries les plus com-

munément disputées sont les séries FITA I et FITA II, où l'on tire 30 flèches. La série FITA I se tire à 10 m sur une cible de 40 cm, et FITA II à 25 m sur une cible de 60 cm. Le nombre de points maximum qu'il est possible de marquer est de 300 et, dans la plupart des compétitions, on prévoit deux séries pour marquer 600 points possibles.

Pour les archers de catégorie

libre, un score international de série FITA se situe autour de 1250 points sur les 1400 points possibles et 1080 points ou davantage sur les 1200 est considéré comme excellent. Pour les archers de catégorie illimitée (mixte), 1300 points en série FITA et 1120 sur la série 1200 sont de très bons scores. En série FITA I et II, 570 est un bon score de catégorie libre pour les messieurs et 560 pour les dames, alors que 590 est considéré comme un excellent score pour les archers de catégorie illimitée.

Séries

Dans les compétitions de tir à

l'arc, on tire un nombre donné de flèches sur

des cibles de dimensions variées, à différentes

distances, pour marquer des points. Ce sont le

nombre de flèches, les distances et la dimen-

sion des cibles qui définissent le type de série

disputée. Il existe deux catégories de séries: sur

cible et en campagne.

Dans les séries sur cible, tous les

archers tirent à partir d'une ligne donnée vers

une rangée de cibles situées à une distance

donnée. Lorsque chaque joueur a tiré sa "volée"

de flèches, il se dirige vers les cibles pour com-

pter ses points et récupérer ses flèches. A plus

grande distance, on tire les flèches par volée de

L'AOTA, fondée en 1927, est la fédération sportive provinciale qui coiffe le tir à l'arc en Ontario. Cette fédération s'est fixée comme objectif de promouvoir, d'étendre et d'institutionnaliser la pratique du tir à l'arc en campagne et sur cible en Ontario.

Le nombre des adeptes du tir à l'arc a considérablement augmenté au début des années 1980. Il existe, en dehors des membres inscrits à l'AOTA, de nombreux autres groupes qui participent activement à ce sport. Si l'on ajoute les étudiants qui pratiquent le tir à l'arc dans les écoles secondaires et ceux qui font partie du programme de camp d'été, plus de 3 000 athlètes pratiquent ce sport. En Ontario, les clubs sont bien établis et actifs dans toutes les régions de la province. Ils s'occupent de nombreux aspects administratifs du tir à l'arc, tels que l'accueil de compétitions régionales, provinciales et nationales.

Les récents succès remportés par les archers de l'Ontario dans des compétitions nationales et internationales ont permis à l'AOTA de faire ses preuves. La fédération peut se vanter d'avoir remporté deux championnats mondiaux et de compter trois champions canadiens parmi ses membres. Ces succès ne sont pourtant pas inhabituels en Ontario, la fédération provinciale domine depuis plusieurs années. Si ses athlètes font si souvent partie des équipes nationales, olympiques et mondiales, c'est autant grâce à leurs efforts individuels qu'à l'organisme qui les encadre.

En Ontario, le tir à l'arc, qui n'intéressait qu'un petit groupe d'amateurs, est devenu un sport de compétition à forte participation.

Il s'agit de la série de plein air la plus populaire, c'est aussi celle des Jeux olympiques et des championnats de tir sur cible, où sont disputés deux séries de ce genre en 4 jours.

Série canadienne 1200 - 120
flèches tirées comme suit:

Ontario



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Sports Travelcade



Le tir à l'arc





Badminton

Equipment
Publications

CA 20N

CR 80

- 567



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

What are the advantages of badminton?

- It can be played as hard as any other racquet sport.
- It can be enjoyed simply as healthy recreation.
- The equipment needed to play the game is simple — and its cost can be reasonable.
- Badminton has something for everyone — at every age; it's truly a lifetime sport.

Where did it begin?

The game itself is more than 2,000 years old and began in India. It was brought to England in 1873. At that time it was known as battledore or shuttlecock. It took its present name “badminton” from the Duke of Beaufort’s county seat in Gloucester, England.

Is the sport for me?

Badminton is what you bring to it. The level at which you choose to play the sport is only limited by the physical exertion, training and skill you wish to put into it.

Basically the game requires several fast and co-ordinated actions: running, jumping, striking, throwing, and all combinations of these actions. In view of this, badminton is an excellent way to improve your physical fitness. During 20 minutes of rapidfire, concentrated play, one travels about a mile, changes directions 90 degrees or more at least 350 times and hits the shuttle some 400 times. It has a high fitness value because so many different muscle groups are being used, and because constant action and reaction are so much a part of the game.

Many football and hockey coaches use the sport in training their teams. But most people play the game as a pleasant form of physical exercise and recreation.

For the competitive player, a national testing program is administered by the Canadian Badminton Association which assigns players to various levels of excellence.

Badminton is primarily an indoor game but it is often played outdoors during the summer. Because of the light weight of the shuttle, however, wind can be a distracting factor when playing outdoors.

Badminton is in fact becoming a worthy contender for top spot among sports in Ontario. It is a satisfying and economical way to keep fit, and a lively and exciting way to make new friends.

What equipment is needed?

Equipment for badminton is minimal: posts, net, racquets and shuttle are the basic requirements. The court is 44 feet long by 20 feet wide, laid out as illustrated in the diagram. Posts positioned midway on the side-lines hold the net stretched taut five feet off the ground at its upper edge.

The racquet is similar to that used for lawn tennis but of lighter weight, with a rounder frame and thinner shaft. It can be made of wood, metal, or light-weight fibres such as carbon or graphite, and is usually strung with gut or nylon. The shuttle has a round-bottomed cork base, about 2.5 cm in diameter, into which are fixed 16 feathers 6.5 cm long, securely fastened halfway up with fine cord to form a circle with a spread of 6.5 cm at the top. Less expensive shuttles use a nylon skirt instead of feathers. However, the flight of these shuttles are very different thus creating two separate games for competitors.

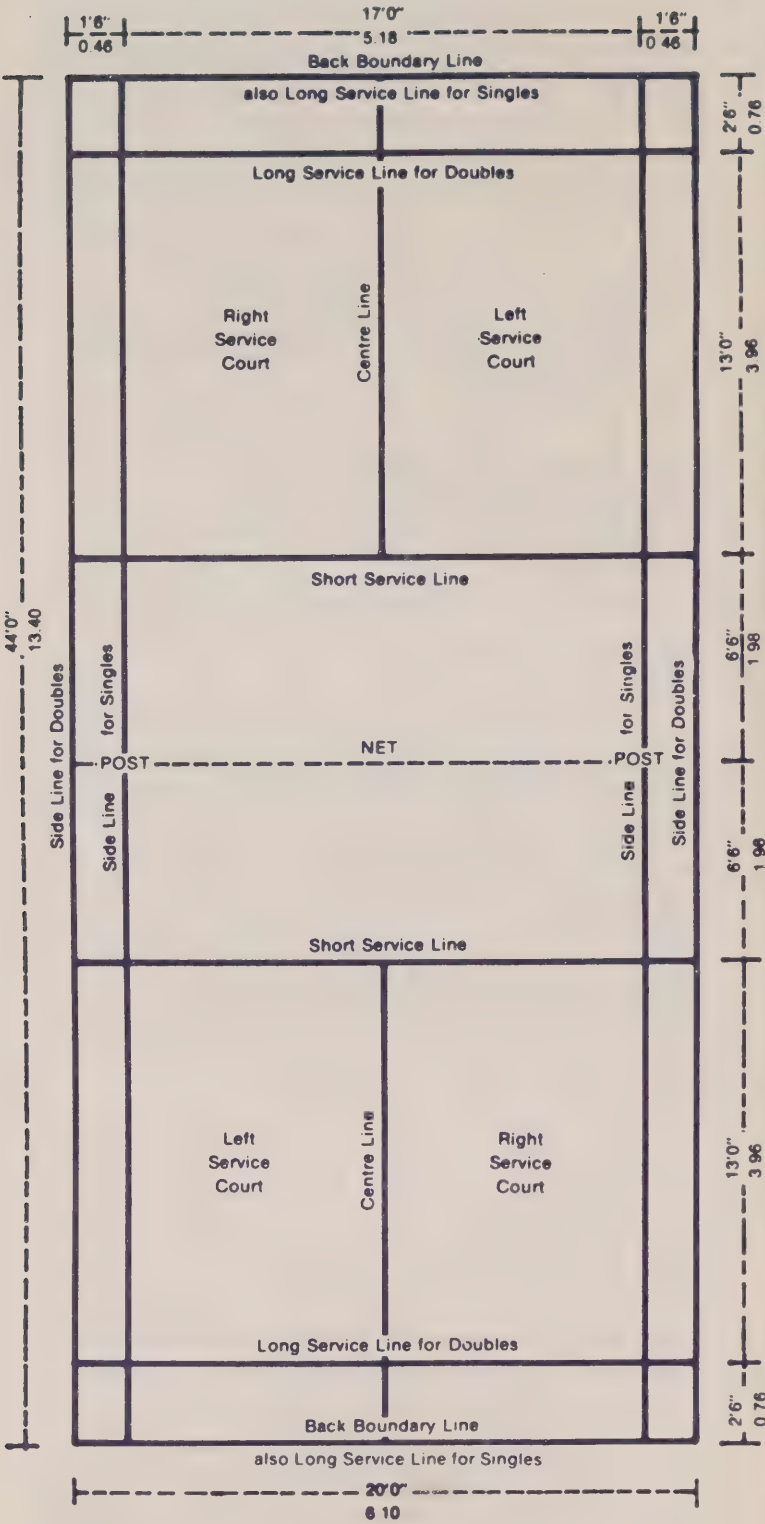
How is the game played?

Badminton can be played with one or two people to a side. There are five events: men's and women's singles, men's and women's doubles, and mixed doubles. Badminton is one of the few sports where men and women can compete together. In both singles and doubles, service alternates from right to left court and back again, served to the receiver in the diagonally opposite court. Serving is done underhand and the object of each rally is to ground the shuttle in the opponent's court.

Only the serving side can score points; if play is stopped by a fault or miss on its part, the receiving side scores no point but wins the service. Games for men's singles, men's and women's doubles, and mixed doubles usually run to 15 points, and women's singles to 11 points. Two out of three games determine the match winner.

Once you have mastered the simple strokes and rules, you have a wide selection of levels at which to play. You may prefer to join a club and enjoy the friendly rivalry of other members (with the added bonus of improving your standard of fitness).

Or, if you're highly competitive, you can develop your expertise as a player by entering more skilful levels of competition, leading up to international championships.



Diagonal Measurements

- Full Court (from corner to corner) 48'4" or 14.723 metres
- Half Court (from post to back boundary line) ... 29' 8 3/4" or 9.061 metres

Ontario Badminton Association (OBA)

This is the sport's provincial governing body. The OBA is affiliated with both the Canadian and the international badminton federations. The aim of the OBA is to expand and upgrade the game in Ontario. It does this by developing and expanding programs for all ages of player, whether learning or competition. As part of this, the OBA has established a junior development program for players under 19. Included in the program are clinics, camps, and competitions. Many clubs have been organized just for juniors. The sport is also a favourite with active adults. In fact, the OBA hosts provincial championships in a number of age categories for mature competitors (35 + , 40 + , 50 + , 60 + , 65 +).

The OBA also runs many other programs for the development of players, as well as certification programs for coaches and umpires.

The OBA is divided into seven districts. Each is responsible for promotion and development of badminton in its area. There are over 160 member clubs throughout the province. Most of these are community organizations but some are church, YM-YWCA and private clubs, as well as educational institutes.

About 250,000 people play badminton on both a competitive and recreational scale. There are over 100 provincially-sanctioned tournaments, and the OBA sends many players across Canada and around the world to compete.

Social benefit

Badminton is a sport which involves a lot of social interaction between members of clubs, and other clubs. Most clubs are community oriented, which provides an excellent opportunity for individuals to get out and meet others from their own community. There are many tournaments organized by the individual clubs for their members. As an addition to those tournaments the O.B.A. also organizes tournaments throughout the year which are open to all clubs and their members. These events usually turn out to be very exciting and enjoyable for the participants who take part.

How do I get involved?

If you're looking for a healthful activity, you can find it on the badminton court and there is probably a club in your area. If not, you could form your own. The OBA has many resource materials, both print and audio-visual. If you have any questions about badminton, please write or call:

Ontario Badminton Association

1220 Sheppard Avenue East

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4080



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Avantages du point de vue social

Le badminton est un sport qui permet beaucoup de contacts sociaux entre les membres d'un club et avec ceux des autres clubs. La plupart des clubs participent à la vie communautaire et offrent à leurs membres d'excellentes occasions de sortir et de rencontrer d'autres membres de leur communauté. Les clubs organisent un grand nombre de tournois pour leurs membres. La Fédération ontarienne de badminton en organise d'autres tout au long de l'année, ouverts à tous les clubs et à leurs membres. D'ordinaire, les participants trouvent ces rencontres des plus passionnantes et agréables.

Comment puis-je participer?

Si vous désirez pratiquer une activité physique, essayez le badminton. Il existe probablement un club dans votre région et, dans le cas contraire, vous pouvez en créer un. L'AOB dispose d'une abondante documentation, sous forme de publications et de matériel audio-visuel. Si vous désirez des renseignements sur le badminton, écrivez ou téléphonez à:

Association ontarienne de badminton
(Ontario Badminton Association)
1220, avenue Sheppard est
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4080



Ministère du
Tourisme
et des
Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Association ontarienne de badminton (AOB)

L'Association ontarienne de badminton est l'organisme qui représente ce sport à l'échelle provinciale. Elle est affiliée à la Fédération canadienne et à la Fédération internationale de badminton. Ses objectifs sont de répandre et d'améliorer ce sport en Ontario. Pour ce faire, elle élabore et applique des programmes pour les joueurs de tous les âges, au niveau de l'apprentissage ou de la compétition. Dans ce cadre, l'AOB a créé un programme de développement des juniors pour les joueurs de moins de 19 ans, qui comprend des ateliers, des camps et des compétitions. Bien des clubs n'ont été créés que pour les juniors. Ce sport est également très populaire auprès des adultes qui aiment faire de l'exercice. En fait, l'AOB organise des championnats provinciaux pour des adeptes chevronnés de plusieurs groupes d'âge (35 +, 40 +, 50 +, 60 +, 65 +).

L'A.O.B. s'occupe aussi de nombreux programmes pour le développement des joueurs de même que des programmes de certification des entraîneurs et des arbitres.

L'Association ontarienne de badminton est divisée en sept districts chargés de promouvoir et de populariser le sport dans leurs régions respectives. Il y a 160 clubs membres dans toute la province dont la plupart sont des organismes communautaires, mais certains sont des organismes paroissiaux ou des clubs privés ou affiliés à des YMCA/YWCA ou à des institutions d'enseignement.

Environ 250 000 personnes pratiquent le badminton en compétition ou à titre récréatif. Il existe plus de 100 tournois organisés dans la province et l'AOB envoie de nombreux joueurs aux compétitions nationales ou internationales.

Les mesures sont indiquées en pieds ('), en pouces (") et en mètres

Echelle 1/120

17'0"

5'18"

1'6"

0'46"

Ligne de fond

ou ligne de service long (simple)

Ligne de service long (double)

Demi-cour
gauche

Ligne
médiane

Demi-cour
droit

Ligne de service court

FILET

Poteau
(simple)

Ligne de côté

(simple)

Ligne de côté (double)

13'40"

44'0"

ou ligne de service long (simple)

20'0"

6'10"

Mesures en diagonale

Court complet (d'un coin à l'autre) 48'4" ou 14,723 mètres

Moitié du court (d'un poteau à la ligne de fond) ... 29'8 3/4" ou 9,061 mètres

Comment joue-t-on au badminton ?

On peut jouer au badminton en

simple ou en double. Il existe cinq types de compétitions : simples hommes et femmes,

doubles hommes et femmes, et doubles mixtes.

Le badminton est un des rares sports auquel les hommes et les femmes peuvent jouer ensemble

en compétition. Dans les simples et les doubles,

le service alterne de la droite à la gauche du

court, et le volant doit être lancé au relanceur

situé dans le demi-court opposé en diagonale. Le

service est fait par en dessous et le but de

chaque passe de jeu est de faire tomber le volant

dans le court de l'équipe adverse sans qu'elle

puisse le renvoyer.

Seule l'équipe qui sert peut marquer

des points ; si le jeu est stoppé à la suite d'une

faute de sa part ou parce qu'elle a manqué le

volant, l'équipe qui a reçu ne marque pas de point

mais le service lui revient. Les jeux sont de 15

points pour les simples hommes et les doubles

hommes, femmes ou mixtes ; les simples femmes

sont d'ordinaire de 11 points. L'équipe gagnante

est celle qui gagne deux jeux sur trois.

Une fois que vous connaissez les

règles de jeu et les techniques élémentaires, vous

pouvez pratiquer le badminton au niveau que

vous préférez. Vous pouvez vous inscrire à un

club et vous livrer à d'amicales compétitions entre

membres, tout en améliorant votre forme

physique ou, si vous aimez la compétition, vous

pouvez vous perfectionner en participant à des

matchs d'un niveau plus élevé menant aux

championnats internationaux.

Pour les joueurs de compétition, la Fédération canadienne de badminton administre un programme d'épreuves à l'échelle nationale qui classe les joueurs selon divers niveaux de compétence.

Le badminton est surtout un jeu d'intérieur, mais, l'été, on y joue souvent en plein air. Toutefois, du fait de la légèreté du volant, le vent peut, dans certains cas, devenir gênant.

En fait, le badminton est en passe de devenir l'un des sports les plus populaires en Ontario. C'est un moyen économique et plaisant de rester en bonne forme et une manière aussi dynamique qu'agréable de se faire de nouveaux amis.

L'équipement?

L'équipement requis pour jouer au badminton est réduit au minimum: des poteaux, un filet, des raquettes et un volant sont les éléments essentiels. Le court mesure 44 pieds de long et 20 pieds de large et est tracé comme le montre le tableau. Les poteaux sont situés à égale distance des extrémités du court, sur les lignes de côté. Ils tiennent le filet tendu, la partie supérieure à cinq pieds du sol.

La raquette est semblable à une raquette de tennis, mais elle est plus légère, avec un cadre plus rond et un manche plus mince. Elle peut être en bois, en métal ou en fibres légères, comme le carbone ou le graphite, avec un fond de corde ou de nylon. Le volant comporte une base ronde, en liège, d'un diamètre d'environ 2,5 cm, sur laquelle sont fixées 16 plumes de 6,5 cm de longueur, reliées ensemble en leur milieu par un fil. Le diamètre du cercle que forment les plumes au sommet du volant est de 6,5 cm. Dans les volants moins coûteux, les plumes sont remplacées par le nylon. Ces deux types de volants n'ont cependant pas le même comportement dans les airs, ce qui donne pratiquement deux jeux complètement différents.

Quels sont les avantages du badminton ?

- On peut y jouer avec autant d'énergie qu'aux autres sports utilisant une raquette.
- On peut en faire simplement un loisir sain.
- L'équipement nécessaire pour y jouer est simple — et son prix est raisonnable.
- Tout le monde, à n'importe quel âge, peut jouer au badminton. C'est un sport pour toute la vie.

Origines du jeu

Le jeu date de plus de 2 000 ans et il est né en Inde. Il fut introduit en Angleterre en 1873. On l'appelait alors le battledore ou le shuttlecock. Son nom actuel, badminton, a été emprunté à celui du château du duc de Beaufort, dans le Gloucester en Angleterre.

Puis-je jouer au badminton ?

Le badminton est ce que vous voulez en faire. Le niveau auquel vous jouerez ne dépend que de l'énergie, de l'entraînement et des aptitudes que vous y apporterez.

Fondamentalement, le jeu demande la coordination de mouvements rapides: courir, sauter, frapper ou lancer le volant, et une combinaison de tous ces mouvements. C'est pourquoi le badminton est une excellente façon d'améliorer votre forme physique. En 20 minutes de jeu rapide et intense, un joueur parcourt environ 1 mille, effectuée au moins 350 changements de direction de 90° ou plus et frappe le volant quelque 400 fois. Il est très intéressant du point de vue de la forme physique, parce qu'il fait appel à beaucoup de groupes musculaires différents et qu'il est essentiellement axé sur l'action et la réaction.

Bien des entraîneurs de hockey et de football utilisent ce sport pour entraîner leurs équipes. Mais la plupart des gens jouent au badminton pour se divertir tout en faisant de l'exercice.



Sports Travelcade



Le badminton



Copyright ©
1988 by the
Ontario Ministry of
Tourism and Recreation



Ball Hockey

CA 20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Did you know?

Ball hockey has been played in Ontario since the early 1970's. The game has similarities to ice hockey and lacrosse. It is played in an arena, some ice hockey equipment is worn and some ice hockey rules are used. The major differences are that ball hockey players run on the cement pad which is similar to lacrosse, but play with a small orange plastic ball. The Ontario Ball Hockey Association is the governing body to ball hockey in the province and is comprised of five divisions: Men's, Women's, Minors, Gymnasium and Masters. 1985 was the first year of organization for the Women's division with 5 member leagues. The Minors division has been in operation since the late 1970's, the Gymnasium division was added in 1986, and the Masters in 1989.

The Team

Each team may have up to 22 players on the bench for a game, including two goaltenders. Only six can be on the surface at any one time: three forwards, two defence players and one goaltender, positioned as in ice hockey. Each team has a captain and two assistant captains, one of whom should be on the surface at all times. A team may sign and use up to 30 players over the course of the ball hockey season. The season is usually run from April to the end of August. A team's roster is frozen at 22 players or less by July 1. Gymnasium ball hockey runs through the winter months.

Equipment and Clothing

The playing surface is the same size as an ice hockey rink, 200 feet by 85 feet, divided into the defending, neutral and attacking zones. The orange plastic ball is very hard and must be ordered through the Association office. Regulation ice hockey sticks are used, but stick-on blades are disallowed. Men's and Women's teams must wear matching sweaters and sweat pants. Minors are not required to wear matching pants. Hockey or lacrosse gloves are required throughout the Ontario Ball Hockey Association, and helmets are mandatory. Minors must also wear full face protection. Elbow pads, knee pads and an athletic cup are recommended. The elbow pads must be worn under the sweater while knee pads may be worn outside sweat pants. Goaltenders must wear a mask and they usually wear all of the standard ice hockey equipment. They are allowed to wear a baseball catching glove on one hand. Footwear for the players is rubber-soled shoes but goaltenders are allowed to wear what they like. No shoulder pads are permitted without a letter from a doctor.

Rules and Regulations

There exists within the OBHA non-contact leagues for men, women, minors, and masters. No attempt has been made here to detail all the offences and penalties involved in the game, but a few of the major ones must be noted. Pushing from behind or a blind side check is called, and a minor or major penalty is issued when a player pushes an opponent with hands or stick when the opponent is running or standing still. Fighting is absolutely forbidden, and game misconducts are issued for fights. Some of the many functions of the OBHA are to study existing rules in depth, examine constructive suggestions, adopt new rules where required, reject any that may be deterrent, and make sure all rules are clear and concise. The OBHA produces an official Rules Book which may be purchased through the Association office.

Basic Play

Players use the hockey stick and ball much the same as they would in ice hockey, and goaltenders play the ball similarly to the way they do a puck. The game consists of two 20-minute stop-time periods with a five-minute break in between. Some leagues have adopted shorter formats of 15 or 18-minute periods, to comply with the real time in the arenas. In ball hockey, the centre red line is eliminated when a forward pass is made. The ball must precede the offensive player across the blue line when attacking. Once the ball is over the blue line, the centre red line then becomes the offside point. This means that a forward around an opponent's goal may pass the ball back to a defence player just inside the red line, and the ball may be shot on net without being offside. If the ball comes out over the red line, the offensive players must come out over the blue line and bring the ball in again in a normal fashion.

The Ontario Ball Hockey Association (OBHA)

The OBHA was incorporated in 1974. Its provincial board of directors is a group of people elected at the annual meeting for a period of two years. The directors are committed to developing the sport of ball hockey through:

- improving opportunities for competition at all levels of participation for both sexes, minor and gymnasium players;
- creating and implementing leadership opportunities for coaches, officials and administrators;
- establishing standards of play and for quality of equipment to ensure good sport and safety for all participants.

Membership is open to all leagues and associations that agree to abide by the OBHA bylaws and regulations and pay the required fees. For further information on ball hockey and the services offered by the association, contact:

Ontario Ball Hockey Association

1220 Sheppard Avenue East

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4039



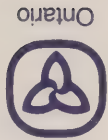
Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Association de hockey-balle de l'Ontario
1220, avenue Sheppard est
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1

Téléphone: (416) 495-4039



Ministère du
Tourisme
et des
Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Le jeu

Les joueurs se servent de la balle et du bâton à peu près comme au hockey sur glace, et les gardiens de but peuvent faire avec la balle ce qu'un gardien de but fait avec la rondelle au hockey. La partie comporte deux périodes de 20 minutes (sans compter les hors-jeu) séparées par une pause de 5 minutes. Certaines ligues optent pour des périodes de 15 ou 18 minutes, selon le temps disponible. Au hockey-balle, la ligne rouge du centre ne compte pas lorsqu'une passe à l'avant est faite. La balle doit cependant précéder l'attaquant qui franchit la ligne bleue pour pénétrer en zone adverse. Une fois que la balle a franchi la ligne bleue, c'est la ligne rouge du centre qui devient la ligne de sortie de zone. Ainsi, l'attaquant situé près du filet adverse peut passer la balle à son défenseur situé à la ligne rouge, et celui-ci peut lancer vers le but sans qu'il y ait arrêt du jeu. Si, par contre, la balle franchit la ligne rouge, tous les attaquants doivent revenir en-deça de la ligne bleue et reprendre l'attaque à la ligne bleue.

L'association de hockey-balle de l'Ontario (AHBO)

L'AHBO a été créée en 1974. Les membres du conseil d'administration sont élus pour un mandat de deux ans, lors de l'assemblée annuelle. Les administrateurs s'engagent à développer la pratique du hockey-balle : — en facilitant l'organisation de parties à tous les niveaux, pour les joueurs des deux sexes, y compris dans les catégories "mineurs" et "gymnase"; — en donnant aux entraîneurs, aux officiels et aux autres responsables l'occasion de s'organiser; — en établissant des normes régissant la qualité du sport et du matériel afin d'assurer la sécurité de tous les participants.

Toutes les ligues et associations qui respectent les règles de l'AHBO et versent la cotisation imposée peuvent devenir membres. Pour obtenir de plus amples informations sur le hockey-balle et sur les services offerts par l'association, veuillez vous adresser à :

de l'Association. Les joueurs utilisent des bâtons de hockey réglementaires. L'usage des bâtons à lame séparée est interdit. Joueurs et joueuses doivent porter un chandail aux couleurs de leur équipe, avec un pantalon assorti. Les adeptes de la catégorie "mineurs" ne sont pas tenus de porter le pantalon assorti. Le port de gants de hockey ou de crosse, ainsi que le port du casque, est obligatoire dans toute la fédération. Les joueurs de la division "mineurs" doivent également porter le masque protecteur complet. On recommande le port de genouillères, de protège-coude et de coquilles. Le protège-coude se porte sous le chandail. Les genouillères se portent par-dessus le pantalon. Le gardien de but doit porter un masque, ainsi que tout l'équipement normal pour le hockey sur glace. On lui permet de porter des gants de base-ball. Les joueurs doivent porter des chausures à semelles de caoutchouc, sauf le gardien, qui porte ce qu'il veut. Les épaulettes sont interdites, à moins qu'un médecin ne le recommande par lettre à un joueur.

Les règles

Il y a, au sein de l'AHBO, des ligues masculines et féminines, ainsi que des ligues de maîtres et de mineurs où l'on joue sans contact. Sans dresser ici la liste de toutes les fautes et pénalités que comporte le jeu, il y a quand même lieu de souligner les plus importantes : le fait de pousser un joueur dans le dos mérite une sanction, et le fait de pousser un adversaire avec ses mains ou son bâton, qu'il soit immobile ou en mouvement, peut coûter une mineure ou une majeure. Il est absolument interdit de se battre, et tout combat entraîne l'expulsion du match pour mauvaise conduite. L'AHBO a notamment pour fonction d'étudier en profondeur les règles existantes, d'examiner les suggestions constructives, d'adopter de nouvelles règles lorsque c'est nécessaire, d'écarter tout ce qui pourrait nuire au sport, et de voir à ce que les règles soient claires, nettes et précises. L'AHBO publie et vend un manuel officiel de règlements.

Le saviez-vous?

Le hockey-balle se pratique en

Ontario depuis le début des années soixante-dix. Ce sport ressemble à la fois au hockey sur glace et à la crosse. On emprunte au hockey sur glace certaines pièces d'équipement et certains

règlements. Par contre, les joueurs évoluent sur une surface de ciment, comme à la crosse, et jouent avec une petite balle en plastique de

couleur orange. L'Association de hockey-balle de l'Ontario régit ce sport dans la province.

L'Association comporte cinq divisions : messieurs, dames, mineurs, "gymnase" et maîtres. C'est en

1985 qu'a été structurée la division féminine, avec cinq ligues membres. La division des mineurs

fonctionne depuis la fin des années soixante-dix, la division "gymnase" est apparue en 1986, et la division des maîtres a été créée en 1989.

L'équipe

Chaque équipe peut aligner jusqu'à

22 joueurs, dont deux gardiens de but. Seulement six joueurs se retrouvent sur la surface : trois attaquants, deux défenseurs et un gardien de but,

postés un peu comme au hockey. Chaque équipe compte un capitaine et deux assistants-capi-

taines; il faut que l'un des trois soit toujours sur la surface de jeu. Une équipe peut engager et

utiliser jusqu'à 30 joueurs dans le cours d'une saison. La saison va généralement d'avril à la fin

d'août. Le nombre de joueurs de chaque équipe est ramené à 22 ou moins le 1^{er} juillet. La division

"gymnase" joue également pendant l'hiver.

L'équipement et les vêtements

La surface de jeu a les mêmes

dimensions qu'une patinoire de hockey sur glace, soit 200 pieds de long et 85 pieds de large. Elle comprend une zone neutre et des zones

d'attaque et de défense. La balle de plastique

orange est très dure. On se la procure au bureau



Sports Travelcade



Le hockey-balle



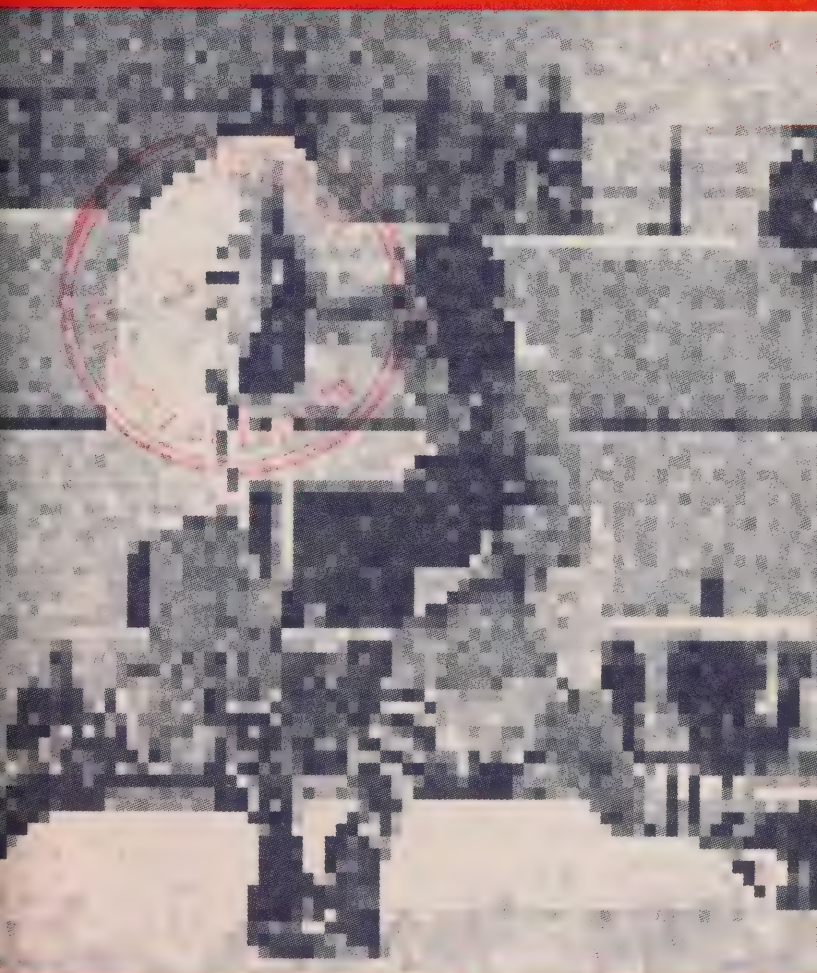


Boxing

CA20N

CR 80

-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

A brief history

The first written reference to boxing comes to light in the Latin word *pugil*, which means one who fights with his fists. From this, it might be assumed that the sport originated in ancient Rome. However, a stone slab found in a temple near Bagdad showed two much earlier pugilists squaring off, their hands well-wrapped in leather. At some point in time, the Greeks must have taken up fistfighting, because that was one aspect of Grecian culture adopted by the Romans after their conquest. It was about this era that the ring came into being, a circle marked off within which the contest took place.

Historians find the next evidence of boxing in England, where men began to settle grudges with fisticuffs and gradually engaged in these encounters just for the fun of it. John Broughton established the first regulations governing the sport in 1743. He also invented boxing gloves. In 1866, John Chambers and the eighth Marquis of Queensbury founded the Amateur Athletic Club of Great Britain and set down the famous set of rules. Boxing first appeared at the Olympic Games in 1904. At the 1980 Olympic Games in Moscow, there were over 70 countries entered, represented by more than 300 amateur boxers.

In its modern form, the sport is still much the same as it was basically defined over a century ago. Two fighters contest a bout of limited duration using only their gloved hands to hit each other in certain areas of the upper body. Amateur boxing is becoming increasingly popular with the youth of Canada, and in 1981 membership surpassed the 4,000 mark. Ontario leads all provinces, with over 700 registered amateur boxers. The rules and regulations that govern amateur boxing in Canada vary slightly from those in force internationally. The variations are designed primarily to improve the safety factors.

Equipment

Under Canadian amateur boxing rules, boxers must wear competitive headgear, which protects mainly the eyes, ears and back of the head. The wearing of a mouthpiece and cup protector is also mandatory. Dress regulations call for vest, shorts, and heelless athletic shoes or boxing boots. The gloves each weigh 10 ounces and it is recommended that the striking surface be marked with a distinctive color. Amateur boxers are allowed up to 8'4" of 2-inch soft dry bandage or 6'6" of 2-inch Velpeau dry bandage on each hand, with only tape around the wrist to keep the bandages in place.

The ring for amateur contests must be at least 16 feet square, not more than 20 feet square, and there should be at least 1½ feet beyond the ropes all around. Most rings are three-rope but amateur bouts may be held in a four-rope ring. In fact, for the safety of the junior competitor, it is recommended. The floor is canvas-covered over felt or rubber undercoating with a thickness of not less than a half an inch and not more than 1½ inches.

Competition

Provincial and national championships are held each year in five categories:

Junior A (11 and 12 years)

Junior B (13 and 14 years)

Junior C (15 and 16 years)

Intermediate (17 to 19 years)

Senior (20 years and over)

Senior and intermediate categories are also divided into 12 Olympic weight classes from Light Fly (under 105 lbs.) to Super Heavyweight (over 201 lbs.).

All competitors must be weighed in and have a medical examination before each bout. Under Canadian Amateur Boxing Association rules, three rounds of 1½ to 3 minutes each are allowed. The length of rounds are graded by age category and ability.

Officials

Each contest is controlled within the ring by a referee, at whose discretion a boxer may be cautioned, warned or disqualified. The referee is responsible for administering the count.

Scoring is the responsibility of three to five judges, depending on the level of competition. Each judge is seated separately outside the ring. A timekeeper signals the beginning and end of each round. Each boxer has a second and/or coach, who is equipped to treat minor injuries between rounds but, on the timekeeper's signal, must leave the ring apron and is not allowed to coach from ringside.

A doctor is required to be in attendance at ringside throughout the bouts. The doctor has authority to stop a bout temporarily to determine whether or not the boxers are fit to continue boxing. The doctor, having made a decision, cannot be overruled by the officials.

In the ring

The boxer uses a basic on-guard position for defence, and to attack at will. This position varies somewhat with each individual. However, combined positions of legs, head, body and arms must always afford maximum protection, balance and relaxation. Another essential skill is footwork: being able to move quickly and easily when delivering a blow and to present an opponent with a fast-moving, hard-to-hit target when on the defensive. Nimble footwork must also be supported by good distance judgment so that a boxer's manoeuvres keep a boxer always in the right place at the right time.

There are three basic types of fair punches: straights, hooks and uppercuts. The straight left is a fundamental blow, used as a feeler or to harass an opponent and open the opponent's guard for a decisive hit. The straight right is a power blow, used generally when an opening has been created. Hooks re-

quire good co-ordination and are used mainly in counter-attack situations or as blows combined with other punches (combinations); however, they can be a very effective power blow. Uppercuts, performed with a bent arm, are mostly used as counter-punches to body or head but may be executed as attacking blows with a step in from boxing distance. All these punches must be delivered on the legal target area.

Fouls include hitting below the belt, on the back of the neck and in the kidneys. Back-handed blows are illegal, as is striking with the butt of the hand, the wrist or the elbow. The referee may call as foul any act considered to be outside the rules, and caution, warn or disqualify the offender. A warning brings about the loss of a point, and a third warning brings automatic disqualification.

Medical

An efficient medical system ensures that amateur boxing is fully controlled. The welfare of the boxer is always the first concern of the ruling provincial amateur body, and the officials and coaches involved at all levels of the sport.

Amateur boxing is one of the most medically-supervised of all sports. The welfare and physical well-being is the essential consideration of each boxer's involvement. Each boxer, while in competition, is under the constant supervision of an experienced physician. On joining a boxing club, it is imperative that a boxer undergo a complete medical examination. Additionally, this medical examination must be completed each year that the boxer is a member of a club. Then prior to each and every bout, the boxer must appear for a medical examination to ensure a fit physical state to participate; only fit boxers are allowed to box. This way, injuries in amateur boxing remain minimal.

Competitor medical record booklets are compulsory for all amateur boxers. These booklets must be produced at the

weigh-in and medicals prior to all bouts. They are signed by both the examining medical physician and the boxing official in charge, indicating whether the boxer is fit or unfit to participate. Also annotated are the result of the bout and any medical injuries or suspension.

Boxers can receive lengthy medical suspensions when involved in bouts resulting in (a) a boxer sustaining a knock-out, or (b) a referee stopping the contest due to head blows (RSC (H)).

Scoring

There is no such thing as a draw in amateur boxing. The decision is usually based on a referee stopping the contest (RSC) or on points (pts.) Twenty (20) points are awarded to the winner of a round and proportionately less to the loser; if even, 20 points go to each boxer. However, after three minutes of continuous action in amateur boxing, an even round is a rarity.

Points are awarded for hits that connect on the front or side of the head or body, above the belt line, without being blocked or guarded. They must be delivered with the knuckle portion of the closed glove. Additional points are not awarded to a boxer who scores a knock-down. Credit is only given for delivering a correct effective blow.

Scoring example

	<i>Winner of round</i>	<i>Loser of round</i>
Very close round 1-to-3 blow difference	20 pts.	19 pts.
Clear advantage 4-to-6 or 4-to-9-blow advantage	20 pts.	16 or 17 pts.
One-sided round 9-12 blow advantage	20 pts.	16 pts.
Completely outclassed Bout should be stopped	20 pts.	15 to 14 pts.

Spectators usually favor the underdog. They base their judgment mainly on what happens in the last round, and forget completely what happened in the previous rounds.

A boxer winning rounds one and two on all the judges' cards, 20-19, 20-19, then losing the third round, 19-20, is going to win the bout with a 59-58 score, no matter what the feelings of the spectators.

The winner

The victor is not the only winner in a boxing match. All the practice that preceded it contributes greatly to the physical and mental well-being of both contestants. Boxing provides excellent recreation. It also develops qualities in moulding character: endurance, stamina and co-ordination; self-confidence and courage; will-power, determination and self-control. The psychological aspect of the sport is just as valuable as the mastery of its skills. In ring-craft, for instance, a boxer finds the ability to turn techniques and know-how to maximum advantage. With generalship, the boxer can take command of every situation and control how each bout is fought. Often a victory is one of the head rather than the hands.

Want to get involved?

This folder is only an introduction to the fundamentals of boxing and a basic outline of its rules and regulations. For more details and information on a club in your area, contact:

Boxing Ontario

1220 Sheppard Avenue East

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4175



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Comment participer?

Cette brochure n'est qu'une introduction aux éléments fondamentaux de la boîte et un bref aperçu de ses règles. Pour en savoir davantage ou vous renseigner sur les clubs de votre région, mettez-vous en rapport avec:

Boîte Ontario

1220 est, avenue Sheppard
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4175



Ministère du
Tourisme et
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Exemple de points

Gagnant de	la ronde	Perdant de	la ronde
Ronde très serrée	1 à 3 coups de	différence	20 pts
Avantage marqué	avantage de 4 à 6 ou	de 4 à 9 coups	20 pts
Ronde inégale	avantage de 9 à	12 coups	20 pts
Adversaire complètement	dominé. Le combat doit	être arrêté	20 pts
		15 à 14 pts	20 pts

Les spectateurs accordent généralement leur préférence au perdant. Ils ne basent leur jugement que ce qui se passe lors de la dernière ronde et oublient complètement ce qui s'est passé lors de rondes précédentes.

Un boxeur qui gagne une ou deux rondes d'après tous les juges, 20 à 19, 20 à 19, puis perd la troisième ronde par 19 à 20 gagne le combat par 59 à 58, quoi qu'en pensent les spectateurs.

Le gagnant

Le vainqueur n'est pas le seul gagnant d'un match de boxe. Tout l'entraîne-ment qui a précédé contribue beaucoup au bien-être physique et mental des deux combattants. La boxe est un excellent divertissement; elle forme le caractère en développant des qualités telles que l'endurance, la vigueur et la coordination du corps, la confiance en soi, le courage, la détermination et la maîtrise de soi. Le côté psychologique du sport est tout aussi important que la maîtrise de sa technique. Sur le ring, par exemple, le boxeur tire parti au maximum de sa technique et de son savoir. La tactique permet au boxeur de contrôler toutes les situations et le déroulement du combat. Souvent, la victoire est due davantage au cerveau qu'aux poings.

doivent passer à nouveau cet examen médical tous les ans tant qu'ils sont membres d'un club. Seuls les boxeurs en bonne condition physique sont autorisés à boxer; de cette façon, les blessures dues à la boxe amateur sont minimales.

Les boxeurs amateurs doivent obligatoirement posséder un livret médical qu'ils doivent présenter lors de la pesée et de l'examen médical préliminaires aux combats. Ce livret, signé par le médecin examinateur et l'officiel responsable, indique si le boxeur est en état ou non de boxer. Les résultats du combat et les blessures ou les suspensions y sont également notés.

Les boxeurs peuvent être suspendus pour des raisons médicales pendant des périodes prolongées lorsqu'ils ont participé à des combats lors desquels: (a) ils ont été mis knock-out, (b) l'arbitre a arrêté le combat à la suite de coups à la tête (ACA (T)).

Marque des points

Les matchs nuls n'existent pas en boxe amateur. La décision est d'ordinaire basée sur l'arrêt du combat par l'arbitre (ACA) ou sur le compte des points (pts). Le gagnant d'une ronde obtient 20 points et le perdant en reçoit proportionnellement moins; dans le cas où les boxeurs sont à égalité, ils reçoivent chacun 20 points; toutefois, après trois minutes de combat sans arrêt, cela ne se produit que rarement.

Les points sont accordés pour les coups portés sur le devant ou sur les côtés de la tête ou du corps, au-dessus de la ceinture, sans être bloqués ou parés et ils doivent être donnés avec la partie du gant fermé qui recouvre les articulations. Le boxeur qui met son adversaire knock-out ne reçoit pas de points supplémentaires. Les points ne sont accordés que pour des coups efficaces et réglementaires.

Il y a trois sortes de coups de base autorisés: les directs, les crochets et les uppercuts. Le direct du gauche est primordial pour tâter et harceler l'adversaire et lui faire ouvrir sa garde afin de placer un coup décisif. Le direct du droit est un coup puissant généralement délivré quand il y a une ouverture. Les crochets demandent une bonne coordination et on les utilise surtout pour riposter ou en combinaison avec d'autres coups; ils peuvent toutefois être des coups puissants très efficaces. Les uppercuts, exécutés le bras plié, sont surtout utilisés pour contrer au corps ou à la tête mais ils peuvent aussi être des coups l'attaque en avançant d'un pas vers l'adversaire. Tous ces coups doivent être donnés sur les parties réglementaires du corps.

Il est interdit de frapper sous la ceinture, sur la nuque et dans les reins. Il est également interdit de frapper avec le revers ou le tranchant de la main, le poignet ou le coude. L'arbitre peut déclarer une faute lorsqu'il considère qu'une action n'est pas réglementaire et prévenir, avertir ou disqualifier le fautif. Un avertissement entraîne la perte d'un point; trois avertissements entraînent la disqualification automatique.

Système médical

Un système médical efficace assure que la boxe amateur est surveillée et que le bien-être des boxeurs est toujours la principale préoccupation de la fédération amateur de la province comme des officiels et des entraîneurs qui oeuvrent à tous les niveaux du sport.

La boxe amateur est un des sports où le contrôle médical est le plus étroit. Le bien-être et la santé physique sont les facteurs principaux de la participation des boxeurs. Ceux-ci, lors des rencontres, sont constamment surveillés par un médecin expérimenté.

Lorsqu'ils deviennent membres d'un club de boxe, les boxeurs doivent subir un examen médical approfondi. De plus, ils

régléments de l'Association canadienne de boxe amateur, les matchs consistent en trois rondes de 1½ à 3 minutes, leur durée variant selon l'âge et les aptitudes des combattants.

Officiels

Un arbitre à l'intérieur du ring contrôle chaque combat. Il peut faire des remontrances, donner des avertissements ou disqualifier un boxeur. Il est également responsable du compte.

Trois ou cinq juges, selon le niveau de la rencontre, accordent les points. Chaque juge est assis à l'écart des autres, hors du ring. Un chronométrateur signale le début et la fin de chaque ronde. Chaque boxeur a un entraîneur ou un soigneur équipé pour soigner les blessures légères entre les rondes, et il doit quitter le ring quand le chronométrateur donne le signal et s'abstenir de donner des conseils de l'extérieur du ring. Un médecin doit aussi être présent près du ring pendant toute la durée du combat. Il peut arrêter un combat temporaire-ment pour examiner les boxeurs et déterminer s'ils sont en état de continuer à boxer ou non.

Sur le ring

Les boxeurs se tiennent en position de garde, ce qui leur permet de parer les coups de leur adversaire tout en étant prêts à le frapper. Cette position varie quelque peu selon les individus mais la combinaison de la position des jambes, de la tête, du corps et des bras doit toujours offrir une protection maximum tout en permettant de garder le corps en équilibre sans trop de tension. Le jeu de jambe est une autre technique essentielle grâce à laquelle un boxeur peut se mouvoir rapidement et facilement pour donner des coups et, quand il est sur la défensive, de ne présenter à son adversaire qu'une cible difficile à atteindre et sans cesse mouvante. L'agilité doit aussi être accompagnée d'une bonne évaluation des distances pour que, dans ses déplacements continus, le boxeur se trouve toujours à la bonne place au bon moment.

amateur au Canada diffèrent légèrement des règles internationales, les différences visant surtout à améliorer la sécurité du sport.

Équipement

Selon les règles de la boxe

amateur canadienne, les boxeurs doivent porter un casque de compétition protégeant principalement les yeux, les oreilles et le derrière de la tête. Ils doivent également porter un protège-dents et une coquille protectrice. Le règlement prescrit le port d'un maillot de corps, d'un short et de chaussures d'athlétisme sans talon ou de bottines de boxe. Les gants pèsent 10 onces chacun et on recommande que leur surface de frappe soit d'une couleur contrastante. Les boxeurs peuvent s'enrouler les mains avec un maximum de 8'4" de bandage souple et sec et large de 2 pouces ou de 6'6" de bande Velpeau sèche pour chaque main, avec du ruban adhésif seulement autour des poignets pour tenir les bandages en place.

En boxe amateur, le ring est un carré de 16 pieds de côté minimum et de 20 pieds maximum, entouré d'une bordure d'au moins 1½ pied à l'extérieur des cordes. La plupart des rings ont trois cordes, mais les combats peuvent avoir lieu dans des rings à quatre cordes. Le sol est un matelas de feutre ou de caoutchouc recouvert d'une toile, dont l'épaisseur peut varier entre ½ et 1½ pouce.

Compétitions

Les champions provinciaux et nationaux ont lieu chaque année dans cinq catégories: Junior A (de 11 à 12 ans), Junior B (de 13 à 14 ans), Junior C (de 15 à 16 ans), Intermédiaire (de 17 à 19 ans) et Senior (de 20 et plus). Les catégories Senior et Intermédiaire sont également divisées en 12 catégories olympiques de poids allant de Mimouche (moins de 105 livres) à Super-lourd (plus de 201 livres).

Les concurrents doivent se soumettre à une pesée et à un examen médical avant chaque combat. Selon les

Historique

On trouve la première mention écrite de la boxe dans le mot latin *pugil*, qui signifie celui qui se bat avec ses poings. On pourrait en conclure que ce sport a ses origines dans la Rome antique, mais une dalle de pierre trouvée dans un temple près de Bagdad, et sur laquelle figurent deux pugilistes en position de combat, les poings enveloppés de cuir, daterait d'une époque antérieure. A un certain moment dans l'histoire, les Grecs durent organiser des combats avec les poings car c'est un des aspects de la culture grecque que les Romains adoptèrent après la conquête de la Grèce. C'est vers cette époque que prit corps l'idée du ring; il consistait alors en un cercle dans les limites duquel avait lieu le combat. C'est en Angleterre que les historiens retrouvent la trace de la boxe. Les Anglais avaient commencé à régler leurs différends à coups de poings; ils se mirent graduellement à organiser des rencontres pour le simple plaisir. C'est John Broughton, l'inventeur des gants de boxe, qui élaborera les premières règles de ce sport en 1743. Puis, en 1866, John Chambers et le huitième marquis de Queensbury fondèrent l'Amateur Athletic Club of Great Britain et établirent les règles devenues fameuses de la boxe. Ce sport fit son apparition aux Jeux olympiques en 1904 et, en 1980, plus de 300 boxeurs amateurs représentant plus de 70 pays participèrent aux Jeux olympiques à Moscow.

Dans sa forme moderne, la boxe n'a guère changé depuis sa réglementation il y a plus d'un siècle. Deux combattants s'affrontent pendant une période de temps limitée en faisant uniquement usage de leurs poings gantés et en ne frappant que certaines régions de la partie supérieure du corps de l'adversaire. La boxe amateur devient de plus en plus populaire chez les jeunes Canadiens et en 1981, leur nombre dépassait 4 000. L'Ontario vient en tête des autres provinces avec plus de 700 boxeurs amateurs enregistrés. Les règles régissant la boxe



Sports Travelcade



La boîte





Broomball

CA20N

CR 80

-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Did you know?

Broomball has been played in Ontario since 1911 and has grown to a present membership of over 10,000 members. It is similar, in many respects, to a number of different games. Like hockey, from which many procedures and regulations have been adopted, Broomball is played on ice.

The Team

Each team, male or female, in Broomball consists of twenty players, plus a coach, manager and trainer. Six players per team are on the ice at any time: a goalkeeper, left and right defence, left and right wing and centre.

Equipment and Clothing

The ice surface is 200 feet long by 85 feet wide, divided into defending and attacking zones by the centre red line. Goal nets are similar to but larger than those used in hockey, five feet high by seven feet wide. An inflated rubber or vinyl ball, 18 to 20 inches in circumference, is used. Players equipment consists of a broom (moulded or standard corn type), helmet, gloves, shin and ankle guards, elbow pads and rubber soled Broomball shoes designed to provide traction control so essential in a game involving many stops, starts and direction changes. The goalkeeper may use a basket type catching glove, a blocker and a chest pad to protect his trunk and arms, however, may not wear hockey-type goaltender pads.

Basic Play

The object of the game of Broomball is to score goals by directing the ball across the goal line into the net. Players may use only brooms and may not catch or kick the ball. Goaltenders may use feet and hands to prevent the ball from entering the net. The ball is put into play with a face-off (dropping of the ball).

Games consist of two 20-minute periods with the last five minutes of the second period being stop time. In the case of a tie, the

overtime period is five minutes of stop time, total goals. If still tied, the game reverts to sudden death, the first goal scored ending the game. Each team plays overtime periods with two players less than the normal six, one of which is the goaltender.

Coaching Certification Programme

The Federation of Broomball Associations of Ontario (F.B.A.O.) has been aiming to certify coaches in order to develop a sufficient number of able and qualified coaches for the sport. As an introduction to the programme, Level 1 of the certification programme seeks to develop insight and good sense into the initiation of school age, new broomball players and, as well, various basic fundamentals of the game. Level 2 and 3 seek to develop advanced skills, strategy and specialized technique.

Officiating Certification Programme

The aim of the Officials Development Programme is to improve the ability and knowledge of those individuals who choose to officiate. The Officials programme is divided into three distinct levels which have been designated as Local (Level 1), Regional (Level 2) and Provincial (Level 3). Level 1 is designed to educate the registered official in the proper techniques of officiating and to test their understanding of the rules and regulations. Levels 2 and 3 build on the content of the previous level and seek to sharpen the on-ice skills of the individual.

The Federation of Broomball Associations of Ontario (F.B.A.O.)

The Federation of Broomball Associations of Ontario is the governing body for the sport in the province. Incorporated in 1980, the Federation's provincial executive is made up of two(2) representatives from each of seven regions: Central East, Central West, Eastern, North Central, Northeastern, Northwestern and Southwestern. Its over-all objectives and benefits are to assist in the develop-

ment of Broomball in the province through:

- establishing opportunities for competition at all levels of participation for both sexes
- creating and implementing leadership opportunities for coaches, officials, and administrators
- promoting awareness and development for Broomball in all areas of Ontario.
- monitoring the historic development of Broomball in Ontario.
- establishing equipment and playing standards, ensuring good quality and safety to the participants.
- third party liability insurance coverage
- one copy of the objects, By-laws and Constitution, Administrative Policy Manual and Procedure Manual
- one copy of the Minutes of the Annual General Meeting and communications regarding the Board of Directors meetings, as requested.
- the right to apply for hosting of regional, provincial and national championships as outlined by the regional, provincial and national Executive and Boards
- access to the use of registered F.B.A.O. officials and coaches programmes
- the opportunity to host coaching and officials clinics
- copy of the FBAO News and or other mail packages as determined by the Executive officers and Board of Directors developed for the general membership of Broomball
- attend Annual and General Meetings of the F.B.A.O. with the written approval of the Regional and Provincial bodies which govern Broomball in Ontario, as observers.
- access to local sponsorship contracts of recognized companies or business that are associated members of the F.B.A.O.
- access to league and team contact lists that are registered with the F.B.A.O.
- access and priority to purchase resource materials as they are available
- third party public liability insurance coverage as well as any other type of insurance and bonding that may be deemed necessary by the Board of Directors

— the right to run for office at the levels of administration of the F.B.A.O., League, Region and Province

Membership is open to any teams/clubs, leagues and associations which agree to abide by Federation rules and to pay the required fee. Additional finances are generated through resource material sales, sponsorships and advertisement in the provincial newsletter.

For further information on the sport of Broomball and the services offered by the F.B.A.O., contact:

Federation of Broomball Association of Ontario
1220 Sheppard Ave. East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
416-495-4295



Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

— possibilité d'accueillir des ateliers pour entraîneurs et officiels;

— exemplaire des nouvelles de la FOBB et autres envois par courrier à tous les membres de la fédération de ballon-balai, tel que déterminé par les dirigeants et le conseil d'administration;

— en assistant aux assemblées annuelles et régionales de la FOBB avec l'approbation écrite des fédérations provinciales et régionale coiffant ce sport en Ontario, en leur qualité d'observateurs.

— accès aux contrats de commandite locale de sociétés ou d'entreprises commerciales reconnues qui sont membres associés de la FOBB;

— accès aux listes de contact de ligues et des équipes enregistrées auprès de la FOBB; accès et priorité en matière d'achat de matériel documentaire à mesure qu'il est disponible;

— couverture d'assurance de responsabilité civile et tout autre type d'assurance et de cautionnement jugés nécessaires par le conseil d'administration;

— droit de postuler pour un emploi aux niveaux de l'administration de la FOBB, des ligues, des régions et de la province.

Toutes les équipes qui acceptent de se conformer aux règlements de la fédération et de payer leur cotisation peuvent y adhérer. La fédération finance également ses activités par la vente de matériel documentaire et d'annonces dans le bulletin provincial et par l'apport des commanditaires.

Pour plus de renseignements sur le ballon-balai et les services offerts par la FOBB, veuillez vous adresser à:

Fédération ontarienne de ballon-balai
1220, avenue Sheppard est
Willowdale, (Ontario)
M2R 2X1
(416) 495-4295



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

des règlements. Les niveaux 2 et 3 s'appuient sur le contenu du niveau précédent et cherchent à affiner les techniques de l'officiel sur la glace.

Fédération ontarienne de ballon-balai (FOBB)

La Fédération ontarienne de

ballon-balai coiffe le sport dans la province.

Constituée en 1980, la fédération provinciale,

qui compte sept régions - Centre-Est, Centre-

ouest, Est, Centre-Nord, Nord-Est, Nord-Ouest et

Sud-Ouest, est dirigée par un bureau compre-

nant deux représentants par région. Elle s'est

fixée comme objectif et avantages généraux de

répandre la pratique du ballon-balai dans la pro-

vince:

— en générant les occasions pour les joueurs

des deux sexes de disputer des matches à

tous les niveaux;

— en créant des postes de responsabilité pour

les entraîneurs, officiels et administrateurs;

— en faisant connaître et en développant le

ballon-balai dans toutes les régions de la

province;

— en surveillant le développement historique du

ballon-balai en Ontario;

— en fixant des normes pour la tenue et le jeu

afin d'améliorer le jeu et la sécurité de tous

les participants;

— admissibilité aux tournois sanctionnés par la

FOBB;

— couverture d'assurance de responsabilité

civile;

— exemplaire des objectifs, des règlements in-

térieurs et de la constitution, du manuel de

politiques administratives et du manuel de

procédures;

— exemplaire des minutes de l'assemblée

générale annuelle et des communications

concernant les réunions du conseil d'ad-

ministration, tel que requis;

— droit de poser sa candidature pour accueillir

des championnats nationaux, provinciaux et

régionaux de la manière décrite par les

dirigeants et conseils nationaux, provinciaux

et régionaux;

— possibilité d'utiliser les programmes pour en-

traîneurs et officiels de la FOBB;

Les gardiens de but peuvent se servir de leurs pieds et de leurs mains pour empêcher le ballon de pénétrer dans le filet. Le ballon est mis au jeu par engagements (l'arbitre laisse tomber le ballon).

Les parties se déroulent en deux mi-temps de 20 minutes. Durant les cinq dernières minutes de la deuxième mi-temps, les arrêts de jeu sont détalqués du temps réglementaire. En cas d'égalité, les joueurs disputent une prolongation de cinq minutes au cours de laquelle tous les arrêts de jeu sont détalqués. Si au bout de la prolongation les équipes sont toujours à égalité, la partie se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe marque un nouveau but. Les équipes jouent les prolongations à quatre joueurs, au lieu des six habituels, sans le gardien de but.

Programme de certification pour les entraîneurs

La Fédération ontarienne de ballon-balai (FOBB) s'est fixé comme objectif de former des entraîneurs certifiés pour que ce sport dispose d'un nombre suffisant d'entraîneurs capables et qualifiés. En matière d'introduction, le premier niveau du Programme de certification cherche à développer la connaissance et le jugement nécessaires dans l'initiation des nouveaux joueurs de ballon-balai, d'âge scolaire, tout en enseignant diverses notions de base du jeu. Les niveaux 2 et 3 visent à développer des qualités supérieures, ainsi qu'un sens de la stratégie et une technique spécialisée.

Programme de certification des officiels

L'objectif du Programme de certification des officiels est d'améliorer les capacités et la connaissance des personnes qui choisissent cette voie. Le programme des officiels se divise en trois niveaux distincts: local (niveau 1), régional (niveau 2) et provincial (niveau 3). Le niveau 1 vise à enseigner à l'officiel agréé les techniques appropriées lui permettant de remplir ses fonctions et à vérifier qu'il a une bonne connaissance des règles et

Saviez-vous...

que le ballon-balai se joue en Ontarion depuis 1911, et qu'il est maintenant pratiqué par plus de 10 000 sportifs. Il présente bien des analogies avec un certain nombre de sports emprunté bon nombre de règles, le ballon-balai se joue sur la glace.

L'équipe

Au ballon-balai, chaque équipe, masculine ou féminine, se compose de vingt joueurs, d'un entraîneur, d'un directeur et d'un instructeur. La formation sur la glace est limitée en tout temps à six joueurs: un gardien de but, un arrière droit, un arrière gauche, un ailier droit, un ailier gauche et un centre.

Équipement et tenue

La surface de jeu mesure 200 pi de long sur 85 pi de large. Une ligne rouge, tracée au milieu de la patinoire, délimite les zones de défense et d'attaque. Les filets de but sont semblables à ceux du hockey, quoique plus grands puisqu'ils mesurent cinq pi de haut par sept pi de large. On utilise un ballon de caoutchouc ou de vinyle, ayant de 18 à 20 po de circonférence. La tenue des joueurs consiste en un balai (moulé, ou standard de sorgho), un casque, des gants, des jambières et chevillères, des coudes rembourrés et des chaussures de ballon-balai à semelle de caoutchouc spéciale-ment conçues pour contrôler la traction si essentielle dans ce jeu où les arrêts, les départs et les changements de direction sont nombreux. Le gardien de but peut utiliser un gant en forme de panier et porter un protecteur de poitrine pour protéger son torse et ses bras; il n'est cependant pas obligé de porter des rembourrages de type hockey.

Éléments du jeu

L'objectif du jeu de ballon-balai est de marquer des buts en faisant en sorte que le ballon franchisse la ligne des buts jusqu'à dans le filet. Les joueurs ne peuvent se servir que de leurs balais, il est interdit d'attraper ou de donner des coups de pieds dans le ballon.



Sports Travelcade



Ballon-balai



CANOEING

CA 20N
CR 80
-S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Welch
Minister
Malcolm Royan
Deputy Minister

CANOEING

A NATURAL FOR CANADIANS

Canoes and kayaks played a unique role in the development of our country and of our province.

In Ontario today, the sport and recreation of canoeing is an ever expanding activity and includes flat water racing, white water competition, canoe touring and tripping. Sprint races, foaming rapids, and a vast network of waterways all provide challenge and enjoyment to canoeists throughout Ontario.

CANOE ONTARIO

1973 saw the formation of Canoe Ontario as the provincial association to promote the development of all aspects of canoeing and kayaking in Ontario. It is comprised of individuals, clubs, camps, associations and affiliates with the common goal - better canoeing in Ontario.

OBJECTIVES

To encourage the participation of all persons in canoeing and kayaking.

To encourage and develop leadership programs in canoeing.

To encourage and develop proficiency

levels for canoeing and water safety, in co-operation with other provincial and national groups.

To collect information on all related areas and respond to inquiries from the public.

To develop information packages and resources on topics of interest to canoeists.

To help establish, protect and conserve our natural wilderness waterways.

To encourage the preservation of our heritage in canoeing.

To encourage those interested in canoeing to be members of Canoe Ontario so that they can use available resources.

To encourage communication throughout the membership.

To communicate and co-operate with canoeing associations in other provinces as well as national associations.

To act as a liaison with government agencies in Ontario and to bring recommendations and requests from our members to government.

ACTIVITIES

FLAT WATER RACING

- 500 m. sprint races to 10,000 m.

distance races for men and women - kayaking and canoe - singles tandems, four, 15-man war canoe

- local, provincial, national and international competition
- 14 clubs in Ontario.

WHITE WATER COMPETITION

- downriver and slalom races for men and women - canoe singles, tandem, kayak singles
- local, provincial, national and international competition
- 13 clubs in Ontario.

RECREATIONAL CANOEING

- for all ages, men and women from beginner to expert
- over 250,000 lakes and 20,000 miles of rivers in Ontario, over 11,000 charted
- canoe tripping, recreational races, wild water recreation, style proficiency and pleasure canoeing are all components.

SERVICES

Canoe Ontario is presently in the process of developing an extensive information service.

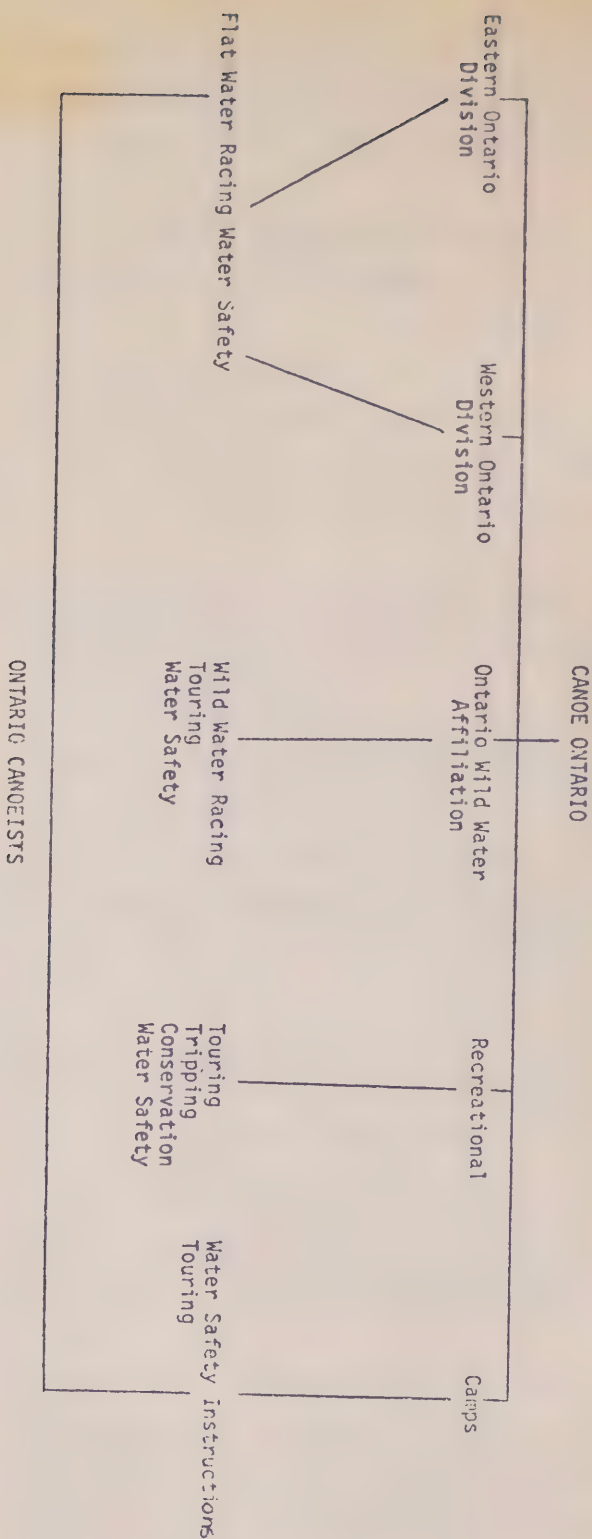
Information and listings now available include:

- Flat water and white water race schedules
- Locations of canoeing instruction e.g. camps, clubs, clinics
- Equipment manufacturers in Ontario
- Listings of books, publications and films
- Listings of canoe routes and outfitters by region in Ontario
- List of camps, canoe clubs and outing groups
- List of organized canoe trips
- Newsletter
- Coaching and officials clinics
- Instructional Programs

MEMBERSHIP

Canoe Ontario will continue to expand and grow with your support. Membership is open to anyone interested in canoeing or kayaking.

Fees: individual	- \$2.00
family	- 3.00
clubs/camps	- 5.00
affiliates	- 10.00



For further information, contact:

Canoe Ontario
559 Jarvis Street
Toronto, Ontario.
M4Y 2J1
Telephone: 416/964-8655



Canoeing and Kayaking

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

A natural for Canadians

Canoes and kayaks are an important part of the heritage of North America's native people. These craft also played a unique role in the exploration and settlement of Canada by fur-traders, prospectors, engineers and colonists. Today canoes and kayaks serve a different purpose than that conceived by their inventors and earliest users. Canoeing and kayaking have become increasingly popular in the sports and recreation field. Activities include flat water racing, marathon racing, recreational canoe tripping and touring, and white water competition. The wilderness, calm lakes, portages and foaming rapids are all part of the lure of canoeing and kayaking.

Flat water

Flat water races range from 500-metre sprints to 10,000 metre distance races. Men and women, and boys and girls, paddle in singles, doubles, fours, and war canoe races appropriate to their ages and skills. Successful competitors can advance from local competitions through divisional and provincial championships to the annual Canadian Championships and on to racing competition at international levels. An organized sport for over 100 years, flat water canoeing was internationally established in 1924. It is now part of the official Olympic Games program.

Fifteen canoe clubs in Ontario engage in flat water canoeing and provide facilities to introduce young people to the sport. Water safety courses and canoe instruction are basic club programs.

The Ontario Flat Water Affiliation (OFWA) was founded in 1976 and consists of the Eastern and Western Ontario divisions of the Canadian Canoe Association. Its general mandate is to advance the sport in Ontario. It develops and oversees province-wide programs and co-operates with the national association to promote the involvement of Ontario athletes, officials and administrators in national and international programs.

Marathon Canoeing

This is a growing sport in Ontario and each year the number of canoe and kayak race increases. From North Bay to Windsor to Trenton, the races accommodate young, old, experienced and inexperienced paddlers. Because of the variety of classes, ages and competitive levels, the sport is one of the most versatile now offered to the Ontario public.

Marathon canoe races range from seven to 40 miles in length, with the average being around 15 miles. The races can be on a lake, river or canal. A race may be all on the water, or it may have one or more portages where the competitor(s) must exit and re-enter the water at designated locations.

Generally, the MC1 Open, MC1 Men's, MC1 Mixed, MC1 Ladies' and Kayak A Men's and Kayak B Men's will complete the full distance of the race. The remaining classes will either do the full race or a portion of that race, generally not exceeding 12 miles. The cruising open class, in particular, is rarely the full distance; it is often between five and 10 miles.

Marathon races test the individual's expertise and strength. The Ontario Marathon Canoe Racing Association (OMCRA) organizes such races, and various clubs have been formed to serve the common interests of marathon paddlers.

Recreational

The Ontario Recreational Canoeing Affiliation, O.R.C.A. for short, is a growing provincial organization created to promote the development of SAFE, COMPETENT and KNOWLEDGEABLE RECREATIONAL CANOEISTS.

O.R.C.A. promotes programs of instruction for LAKE WATER, MOVING WATER paddlers and CANOE TRIPPERS. From beginning to expert instructor O.R.C.A. has set canoeing standards which are now provincially recognized by many clubs, camps, schools and other organizations.

O.R.C.A. accredits new organizations to use its logical progressions of lessons to certify many new canoeists as O.R.C.A. quality paddlers.

The O.R.C.A. also promotes environmental sensitivity for Ontario's 250,000 lakes and 20,000 miles of rivers. Participation in canoeing is encouraged but please use sound environmental ethics to protect these waterways.

White water

Most white water paddling takes place on fast-flowing rivers in closed canoes and kayaks. The men and women participating rely on their strength, skill and sense of the river to negotiate twisting courses through rocks and ledges while being propelled by the tremendous force of foaming white water. Many paddle for enjoyment, challenge and excitement; others thrive on competition. There are two separate racing events in white water competition: the downriver or wild water race and the slalom race. In downriver, the object is to cover a three to seven mile stretch of unmarked river as quickly as possible. The emphasis is on endurance, strength, paddling technique, balance and navigation skills. Slalom consists of a one-quarter mile stretch of rapids with 25 to 30 poles hung over the water with wire. The paddler must navigate a course by weaving in and out between the poles in a prescribed combination of directions without touching the poles. The paddler who finishes fastest, touching the least number of poles wins. Both downriver and slalom races are held at local, provincial, national and international levels.

Seventeen clubs in Ontario are active in white water paddling. Members organize and participate in white water races and wilderness trips. Novice members can learn from more experienced ones. Instruction is given on paddling skills, buying or building equipment and on safety. The Ontario Wild Water Affiliation (OWWA), formed in 1969 as a non-profit affiliation of white water clubs, has

both recreational and competitive components. It co-ordinates and schedules races, maintains the Ontario White Water team, provides opportunities for recreational white water paddling and organizes related programs.

Canoe Ontario (CO)

This is the umbrella organization for four paddling organizations:

- Ontario Flat Water Affiliation (OFWA)
- Ontario Marathon Canoe Racing Affiliation (OMCRA)
- Ontario Recreational Canoeing Affiliation (ORCA)
- Ontario Wild Water Affiliation (OWWA)

Each of the four creates its own programs and projects to develop, promote and teach its own style of paddling. Canoe Ontario serves, protects and promotes the activities and interests of all four organizations, is non-profit, is not a government organization but does receive support from the ministry and meets with it on behalf of the four affiliates. Activities involve budget requests, supplementary funds, athlete assistance and Wintario grants.

Affiliated membership

When individuals or families join one of the four affiliates they automatically become members of Canoe Ontario, with all membership privileges. Each affiliation sets its own fees. To join the affiliation of your choice, contact:

- OFWA c/o your nearest flat water club (See clubs marked (F) under Ontario Clubs in this brochure.)
- OMCRA c/o Canoe Ontario (Ask for a membership brochure.)
- ORCA c/o Canoe Ontario (Ask for a membership brochure.)
- OWWA c/o Mrs. Hilda Blight
319 Riverside Drive
Oakville, Ont. L6K 3N3

Commercial and organizational membership

May be subscribed by an individual or group engaged in commercial or organizational canoeing programs (i.e. rental/sale of canoes, kayaks or other related products; camps). Members have access to all privileges (including a free quarter-page advertisement in the Ontario Paddler newsletter) and can send a delegate to Canoe Ontario's general meeting. Members are welcome to have their catalogues or brochures in the office for display. Membership costs \$50.

Honorary membership

Members are selected for valuable contributions to the canoeing community; decisions are made by Canoe Ontario's board of directors.

Financial management

Canoe Ontario meets with the ministry for

- base budget, including budget request, half-year reports, year-end reports;
- supplementary funding requests;
- Ontario grants;
- athlete assistance program;
- regional development program.

It's also involved in analysis of financial statements and audit preparation.

Promotion

- press kits and media relations;
- program promotion;
- development of an annual calendar;
- development of a poster.

Insurance

- ongoing activities to ensure Canoe Ontario and affiliate activities are insured;
- works with the insurance company to assist clubs.

Resource Centre

The centre includes:

- a canoe route library;

- canoe trip reports;
- manufacturer's information (outfitters in Ontario);
- club lists;
- film library;
- books and publications and specialty brochures and articles;
- lists of canoe courses and programs available;
- environmental concerns information.

Central office

Canoe Ontario provides an office for mailing and telephone calls to:

- answer inquiries;
- distribute resource materials;
- assist affiliates and clubs with long-range planning, printing materials, secretarial services, and other activities deemed necessary.

Other

- develops the Ontario Paddler newsletter each spring and fall;
- produces an annual general meeting each fall;
- works with the Canoe Ontario Environmental Concerns Committee and other related groups to make a concerted co-ordinated stand for the protection of Ontario's waterways.

Ontario clubs

(F) denotes flat water racing, (M) marathon racing, (R) recreational touring and wilderness tripping, and (W) white water touring and competition.

Eastern Ontario

BROWNSEA BASE BOY SCOUTS (R)

Location: Peterborough

Contact: Bob Jackson

714 Chemong Road

Peterborough, Ontario

K9H 5Y9

(705) 745-8455

CARLETON PLACE CANOE CLUB (F)

Location: Carleton Place

Contact: C. Tyson

R.R. No. 2

Carleton Place, Ontario

K7C 3P2

(613) 257-4294

CATARAQUI CANOE CLUB (F)

Location: Kingston

Contact: Dr. Jim Atkinson

323 Victoria Street

Kingston, Ontario

K7L 3Z2

(613) 546-5334

GANANOQUE CANOE CLUB (F)

Location: Gananoque

Contact: Emily Bell

Box 519

Gananoque, Ontario

K7G 2V4

(613) 382-2615

KAWARTHA CANOE & KAYAK CLUB (R.W.)

Location: Lakefield

Contact: Richard Hagg

Box 232

Lakefield, Ontario

K0L 2H0

(705) 652-8626

LOST SNYE CANOE CLUB (R.W.M.)

Location: Pembroke

Contact: Duane MacDougall

1231 Burns Drive

Pembroke, Ontario

K8A 7M9

(613) 735-0057

OTTAWA YMCA CANOE CAMPING CLUB (R)

Location: Ottawa

Contact: Ottawa YM-YWCA

180 Argyle St.

Ottawa, Ontario

K2P 1B7

OTTAWA RIVER RUNNERS (R.W.)

Location: Ottawa

Contact: Mrs. Andrea Bernolak
2308 Hillary Avenue
Ottawa, Ontario
K1H 7J3
(613) 733-3566

QUEEN'S WILD WATER CLUB (W)

Location: Kingston

Contact: Administration Office
Athletics & Physical Education
Queen's University
Kingston, Ontario
K7L 3N6

RIDEAU CANOE CLUB (F)

Location: Ottawa

Contact: Mike Scott
13 Phillip Drive
Nepean, Ontario
K2E 6R6
(613) 224-5424

VALLEY RIVER RUNNER (W.R.)

Location: Deep River

Contact: The President
P.O. Box 1388
Deep River, Ontario
K9J 1P0
(613) 584-4121 (Bob McElroy)

Central Ontario

BALMY BEACH CANOE CLUB (F)

Location: Toronto

Contact: Bob Millward
16 Thornbeck Drive
Scarborough, Ontario
M1G 2J6
(416) 439-8581

BARRIE CANOE CLUB (R.M.W.)

Location: Barrie

Contact: P.O. Box 23
Barrie, Ontario
L4N 3M1
(705) 725-5038 (Sue Bulawka)
(705) 737-5205 (Karen Beeswanger)

CANDO KAYAK CLUB (W)

Location: Toronto

For physically handicapped adults
and children

Contact: Anne Schugart
Sunnyview School
450 Blythwood Road
Toronto, Ontario M4M 1A9
Bus. (416) 483-5027
Res. (416) 484-6548

GUELPH CANOE & OUTING CLUB (R.W.)

Location: Guelph

Contact: Brian Millie
15 Jackson Street
Guelph, Ontario
N1E 4S9
(519) 821-7935

HAMILTON WHITE WATER (W)

Location: Hamilton

Contact: Peter Van den finde
(705) 742-9772

HARBOURFRONT CANOE CLUB

Location: Toronto

Contact: 283A Queens Quay West
Toronto, Ontario
M5V 1A2
(416) 861-1233

HIGH PARK SKI CLUB (R)

Location: Toronto

Contact: High Park Ski Club
819 Yonge Street
Suite 1
Toronto, Ontario
M4W 2G9
(416) 921-1121

HOLLAND RIVER CANOE CLUB (M.R.)

Location: Newmarket

Contact: Iain Craig
16 Bowers Place
R.R. No. 1
Newmarket, Ontario
L3Y 4V8
(416) 895-7345

IROQUOIS CANOE CLUB & OUTING CLUB (R)

Location: Hamilton

Contact: Dennis Bawden
11 Lantana Court
Hamilton, Ontario
L9C 4T5
(416) 383-7946

ISLAND CANOE CLUB (F)

Location: Centre Island, Toronto

Contact: Rick Temporale
5-4th Street
Wards Island
Toronto, Ontario
M5J 2B4
(416)368-9646

MISSISSAUGA CANOE CLUB (F)

Location: Mississauga

Contact: Jim Stott
901 Porcupine Ave.
Mississauga, Ontario
L5H 3K6
(416) 822-0560

MOHAWK CANOE CLUB (F)

Location: Burlington

Contact: Mike Moir
520 Bridgman Avenue
Burlington, Ontario
L7R 2V4
(416) 637-0089

MOHAWK ROD & GUN CLUB (W)

Location: Toronto

Contact: Roger Parsons
15 Langside Avenue
Weston, Ontario
M9N 3E2
(416) 244-1022

OAKVILLE RACING CANOE CLUB (F)

Location: Oakville

Contact: Bill Collins
181 King Street
Oakville, Ontario
L6L 1B3
(416) 844-5822

OCC WHITE WATER CLUB INC. (W)

Location: Toronto

Contact: Paul Geddes
59 Kenninghall Blvde., No. 18
Mississauga, Ontario
L5N 1J6
(416) 821-3260

ONTARIO VOYAGEURS KAYAK CLUB (W)

Location: Toronto members province-wide

Contact: Jim MacLachlan
71 Murray Glen Dr.
Scarborough, Ontario
M1R 3K1
(416) 757-6903

THE OUTING CLUB OF EAST YORK (R)

Location: Metro Toronto

Contact: P.O. Box 985
Adelaide St. Post Office
Toronto, Ontario
M5C 1J0
(416) 463-9807

WATER GYPSY CANOE CLUB (R)

Location: Toronto

For the visually handicapped

Contact: Debbie Guertin
10 Teesdale Place
Apartment 501
Scarborough, Ontario
M1L 1K9

WEST ROUGE CANOE CLUB (F)

Location: West Hill

Contact: Joe Blondin
P.O. Box 307
West Hill, Ontario
M1E 4R8
(416) 282-4295

WHITEWATER UNLIMITED (R)

Location: Oshawa

Contact: Carl Wintermeyer
988 Oshawa Blvd. North
Oshawa, Ontario
L1G 5V8
(416) 728-4250

WILDERNESS ADVENTURERS

Location: Toronto

Contact: Carrie Parker
142 Amelia St.
Toronto, Ontario
M4X 1EZ

WILDERNESS CANOE ASSOCIATION (R)

Location: Toronto, members province-wide

Contact: John Cross
29 Crestville Road
Toronto, Ontario
M5N 1H5
(416) 961-7465

Western Ontario

EUPHEMIA TOWNSHIP CANOE CLUB (F.R.M.)

Location: Bothwell, Euphemia township

Contact: Donald Craig
R.R. No. 2
Bothwell, Ontario
N0P 1C0
(519) 695-6411

GEORGIAN BAY KAYAK CLUB (W)

Location: Owen Sound

Contact: Alan Woodford
Clearview Crescent
R.R. No. 1
Owen Sound, Ontario
N4K 5N3
(519) 371-9648

LONDON CANOE CLUB (F.R.M.)

Location: London

Contact: Mr. W. Chipperfield
68 Wakefield Place
London, Ontario
N5X 1Z9
(416) 455-8311

RAPID TRANSIT AUTHORITY (W)

Location: London and area

Contact: Antin Jaremchuk
R.R. No. 1
Ailsa Craig, Ontario
N0M 1A0
(519) 232-4581

STRATHROY VOYAGEURS (R.M.)

Location: Strathroy

Contact: Bob Ramsay
315 Carrie Street
Strathroy, Ontario
N7G 3C9
(519) 245-1855

Northern Ontario

AK-O-MAK CANOE CLUB (F)

Location: Ahmik Harbour

Contact: Mike Moir
520 Bridgman Avenue
Burlington, Ontario
L7R 2V9
(416) 637-0089

NORTH BAY CANOE CLUB (F)

Location: North Bay

Contact: Mr. Terry Evans
2537 Sandra Avenue
North Bay, Ontario
P1B 7W7
(705) 474-6769

ONA-LAC-CANOE CLUB (W)

Location: Onaping

Contact: Joe Riddell
General Delivery
Onaping, Ontario
P0M 2R0
(705) 966-2031

SUDBURY CANOE CLUB (F)

Location: Sudbury

Contact: Michael Walker
755 Prete Street
Sudbury, Ontario
P3E 3X7
(705) 673-2687

THUNDER BAY CANOE CLUB (R.W.)

Location: Thunder Bay

Contact: Mary Ellen Ripley
119 North Cumberland St.
Thunder Bay, Ontario
P7A 4M3
(807) 345-0111

THUNDER BAY KAYAK & CANOE CLUB

Location: Thunder Bay

Contact: Box 172

Station F

Thunder Bay, Ontario

P7C 4V8

(807) 622-9868

For further information contact:

Canoe Ontario

1220 Sheppard Ave. E.

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4180



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2E5

Pour de plus amples renseignements,
ments, contactez:
Canot Ontario
1220 est, avenue Sheppard
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4180



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2E5

Nord de l'Ontario

AK-O-MAK CANOE CLUB (C)

Situé à: Ahmik Harbour

Personne Mike Moir

à contacter: 520, av. Bridgman

Burlington (Ontario)

L7R 2V9

(416) 637-0089

NORTH BAY CANOE CLUB (C)

Situé à: North Bay

Personne M. Terry Evans

à contacter: 2537, av. Sandra

North Bay (Ontario)

P1B 7W7

(705) 474-6769

ONA-LAC-CANOE CLUB (V)

Situé à: Onaping

Personne Joe Riddell

à contacter: Poste restante

Onaping (Ontario)

P0M 2R0

(705) 966-2031

SUDBURY CANOE CLUB (C)

Situé à: Sudbury

Personne Michael Walker

à contacter: 755, rue Prete

Sudbury (Ontario)

P3E 3X7

(705) 673-2687

THUNDER BAY CANOE CLUB (L,V)

Situé à: Thunder Bay

Personne Mary Ellen Ripley

à contacter: 119 nord, rue Cumberland

Thunder Bay (Ontario)

P7A 4M3

(807) 345-0111

THUNDER BAY KAYAK & CANOE CLUB

Situé à: Thunder Bay

Personne C.P. 172

à contacter: Succursale "F"

Thunder Bay (Ontario)

P7C 4V8

(807) 622-9868

Ouest de l'Ontario

EUPHEMIA TOWNSHIP CANOE CLUB (C,L,M)
Situé à: Bothwell, canton d'Euphemia
Personne Donald Craig
à contacter: R.R. n° 2
Bothwell (Ontario)
NOP 1C0
(519) 695-6411

GEORGIAN BAY KAYAK CLUB (V)
Situé à: Owen Sound
Personne Alan Woodford
à contacter: Croissant Clearview
R.R. n° 1
Owen Sound (Ontario)
NAK 5N3
(519) 371-9648

LONDON CANOE CLUB (C,L,M)
Situé à: London
Personne M. W. Chipperfield
à contacter: 68, place Wakefield
London (Ontario)
NSX 1Z9
(416) 455-8311

RAPID TRANSIT AUTHORITY (V)
Situé à: London et région
Personne Antin Jaremchuk
à contacter: R.R. n° 1
Ailsa Craig (Ontario)
NOM 1A0
(519) 232-4581

STRATHROY VOYAGEURS (L,M)
Situé à: Strathroy
Personne Bob Ramsay
à contacter: 315, rue Carrie
Strathroy (Ontario)
N7G 3C9
(519) 245-1855

WATER GYPSY CANOE CLUB (L)

Situé à: Toronto
Pour les handicapés visuels
Personne Debbie Guertin
à contacter: 10, place Teesdale
App. 501
Scarborough (Ontario)
M1L 1K9

WEST ROUGE CANOE CLUB (C)

Situé à: West Hill
Personne Joe Blondin
à contacter: C.P. 307
West Hill (Ontario)
M1E 4R8
(416) 282-4295

WHITEWATER UNLIMITED (L)

Situé à: Oshawa
Personne Carl Wintermeyer
à contacter: 988 nord, boul. Oshawa
Oshawa (Ontario)
L1G 5V8
(416) 728-4250

WILDERNESS ADVENTURERS

Situé à: Toronto
Personne Carrie Parker
à contacter: 142, rue Amelia
Toronto (Ontario)
MAX 1EZ

WILDERNESS CANOE ASSOCIATION (L)

Situé à: Toronto, membres dans toute la province
Personne John Cross
à contacter: 29, chemin Crestville
Toronto (Ontario)
M5N 1H5
(416) 961-7465

MOHAWK ROD & GUN CLUB (V)

Situé à: Toronto
Personne Roger Parsons
à contacter: 15, av. Langside

Weston (Ontario)
M9N 3E2

(416) 244-1022

OAKVILLE RACING CANOE CLUB (C)

Situé à: Oakville

Personne Bill Collins

à contacter: 181, rue King

Oakville (Ontario)

L6L 1B3

(416) 844-5822

OCC WHITE WATER CLUB INC. (V)

Situé à: Toronto

Personne Paul Geddes

à contacter: 59, boul. Kenningham, app. 18

Mississauga (Ontario)

L5N 1J6

(416) 821-3260

ONTARIO VOYAGEURS KAYAK CLUB (V)

Situé à: Toronto, membres dans toute la

province

Personne Jim MacLachlan

à contacter: 71, promenade Murray Glen

Scarborough (Ontario)

M1R 3K1

(416) 757-6903

THE OUTING CLUB OF EAST YORK (L)

Situé à: Toronto

Personne C.P. 985

à contacter: Bureau de poste de la rue

Adelaide

Toronto (Ontario)

M5C 1J0

(416) 463-9807

HOLLAND RIVER CANOE CLUB (M,L)
Situé à: Newmarket
Personne : Iain Craig
à contacter: 16, place Bowers
R.R. n°1
Newmarket (Ontario)
L3Y 4V8
(416) 895-7345

IROQUOIS CANOE CLUB & OUTING CLUB (L)
Situé à: Hamilton
Personne : Dennis Bawden
à contacter: 11, cour Lantana
Hamilton (Ontario)
L9C 4T5
(416) 383-7946

ISLAND CANOE CLUB (C)
Situé à: Centre Island, Toronto
Personne : Rick Temporale
à contacter: 5-4^e rue
Wards Island
Toronto (Ontario)
M5J 2B4
(416) 368-9646

MISSISSAUGA CANOE CLUB (C)
Situé à: Mississauga
Personne : Jim Stott
à contacter: 901, av. Porcupine
Mississauga (Ontario)
L5H 3K6
(416) 822-0560

MOHAWK CANOE CLUB (C)
Situé à: Burlington
Personne : Mike Moir
à contacter: 520, av. Bridgman
Burlington (Ontario)
L7R 2V4
(416) 637-0089

CANDO KAYAK CLUB (V)
Situé à: Toronto
Pour les adultes et les enfants handicapés
Personne Anne Schugart
à contacter: Ecole Sunnyview
450, chemin Blythwood
Toronto (Ontario)
M4M 1A9
Bureau: (416) 483-5027
Rés.: (416) 484-6548

GUELPH CANOE & OUTING CLUB (L,V)
Situé à: Guelph
Personne Brian Millie
à contacter: 15, rue Jackson
Guelph (Ontario)
N1E 4S9
(519) 821-7935

HAMILTON WHITE WATER (V)
Situé à: Hamilton
Personne Peter Van den Aniel
à contacter: (705) 742-9772

HARBOURFRONT CANOE CLUB
Situé à: Toronto
Personne 283A ouest, Queen's Quay
à contacter: Toronto (Ontario)
M5V 1A2
(416) 861-1233

HIGH PARK SKI CLUB (L)
Situé à: Toronto
Personne High Park Ski Club
à contacter: 819, rue Yonge
Bureau 1
Toronto (Ontario)
M4W 2G9
(416) 921-1121

QUEEN'S WILD WATER CLUB (V)
Situé à: Kingston
Personne Bureau administratif
à contacter: Athlétisme et éducation physique
Université Queen's
Kingston (Ontario)
K7L 3N6

RIDEAU CANOE CLUB (C)

Situé à: Ottawa
Personne Mike Scott
à contacter: 13, promenade Phillip
Nepaan (Ontario)
K2E 6R6
(613) 224-5424

VALLEY RIVER RUNNER (V,L)

Situé à: Deep River
Personne Président
à contacter: C.P. 1388
Deep River (Ontario)
K0J 1P0
(613) 584-4121 (Bob McElroy)

Centre de l'Ontario

BALMY BEACH CANOE CLUB (C)

Situé à: Toronto
Personne Bob Millward
à contacter: 16, promenade Thornbeck
Scarborough (Ontario)
M1G 2J6
(416) 439-8581

BARRIE CANOE CLUB (L,M,V)

Situé à: Barrie
Personne C.P. 23
à contacter: *Barrie* (Ontario)
L4N 3M1

(705) 725-5038 (Sue Bulawka)

(705) 737-5205 (Karen Beeswanger)

CATARAQUI CANOE CLUB (C)

Situé à: Kingston

Personne D. Jim Atkinson

à contacter: 323, rue Victoria

Kingston (Ontario)

K7L 3Z2

(613) 546-5334

GANANOQUE CANOE CLUB (C)

Situé à: Gananoque

Personne Emily Bell

à contacter: C.P. 519

Gananoque (Ontario)

K7G 2V4

(613) 382-2615

KAWARTHA CANOE AND KAYAK CLUB (L,V)

Situé à: Lakefield

Personne Richard Hagg

à contacter: C.P. 232

Lakefield (Ontario)

K0L 2H0

(705) 652-8626

LOST SNEY CANOE CLUB (L,V,M)

Situé à: Pembroke

Personne Duane MacDougall

à contacter: 1231, promenade Burns

Pembroke (Ontario)

K8A 7M9

(613) 735-0057

OTTAWA YMCA CANOE CAMPING CLUB (L)

Situé à: Ottawa

Personne Y.M.-YWCA d'Ottawa

à contacter: 180, rue Argyle

Ottawa (Ontario)

K2P 1B7

OTTAWA RIVER RUNNERS (L,V)

Situé à: Ottawa

Personne Mme Andrea Bernolak

à contacter: 2308, avenue Hillary

Ottawa (Ontario)

K1H 7J3

(613) 733-3566

- canotage disponibles;
- des renseignements écologiques.

Bureau principal

Canot Ontario offre un bureau

pour adresser le courrier et répondre aux appels téléphoniques pour:

- répondre aux demandes de renseignements;
- diffuser les brochures de documentation;
- aider les organismes affiliés et les clubs à la planification à long terme et à l'impression des publications, leur assurer un service de secrétariat et d'autres services jugés nécessaires.

Autres

- rédaction du bulletin d'information *Ontario Paddler* chaque printemps et automne;
- organisation d'une assemblée générale cha-
- que automne;
- coopération avec le Comité écologique de Canot Ontario et avec les groupes connexes pour regrouper les efforts destinés à protéger ensemble les eaux de l'Ontario.

Clubs de l'Ontario

(C) indique les courses en eau calme, (M) les courses de marathon, (L) les expéditions de loisirs et dans la nature sauvage, et (V) les compétitions et les expéditions en eau vive.

Est de l'Ontario

BROWNSEA BASE BOY SCOUTS (L)

Situé à: Peterborough

Personne Bob Jackson

à contacter: 714, chemin Chemong

Peterborough (Ontario)

K9H 5Y9

(705) 745-8455

CARLETON PLACE CANOE CLUB (C)

Situé à: Carleton Place

Personne C. Tyson

à contacter: R.R. n° 2

Carleton Place (Ontario)

K7C 3P2

(613) 257-4294

Membres honoraires
 Les membres sont choisis par le conseil d'administration de Canot Ontario parmi les personnes ayant apporté une contribution dont profitent les canoteurs.

Gestion financière
 Canot Ontario est en rapport avec le ministère pour le budget de base, y compris les demandes de fonds, les rapports semestriels et les rapports de fin d'année;
 • les demandes de fonds supplémentaires;
 • les subventions Wintario;
 • le programme d'aide aux athlètes;
 • le programme de développement régional.
 Il prend également part à l'analyse des états financiers et à la préparation des vérifications.

Publicité
 • pochettes de presse et rapports avec les médias;
 • publicité des programmes;
 • création du calendrier annuel des événements;
 • création d'une affiche.

Assurance
 • activités permanentes afin de faire en sorte que Canot Ontario et les activités connexes soient assurées;
 • coopération avec les compagnies d'assurances pour aider les clubs.

Centre de documentation
 Ce centre comprend:

- une bibliothèque de parcours de canotage;
- des rapports sur les voyages en canot;
- des renseignements fournis par les fabricants (pourvoyeurs de l'Ontario);
- une liste des clubs;
- une cinémathèque;
- des livres et des publications et des brochures et articles spécialisés;
- une liste des cours et programmes de

organismes, est un organisme à but non lucratif et, bien que n'étant pas un organisme gouvernemental, reçoit l'appui du ministère et est en rapport avec lui au nom de ses quatre organismes affiliés. Ses activités comprennent les demandes de budget, les fonds supplémentaires, l'aide aux athlètes et les subventions Wintario.

Membres affiliés

Lorsqu'un particulier ou une

famille se fait inscrire à un des quatre

organismes affiliés, il ou elle devient

automatiquement membre de Canot Ontario et

jouit de tous les avantages réservés aux mem-

bres. Chaque organisme fixe le montant de

ses propres cotisations. Pour vous inscrire à

l'organisme de votre choix, mettez-vous en

rapport avec:

FOCEC - le club de canotage en eau calme le

plus proche (voir clubs indiqués (C))

dans cette brochure)

FOCM - Canot Ontario (demandez la

brochure d'information)

FOCL - Canot Ontario (demandez la

brochure d'information)

FOCEV - a/s Mme Hilda Blight

319, promenade Riverside

Oakville (Ontario) L6K 3N3

Inscriptions pour les entreprises et les organismes

Les personnes ou les groupes

participant à des programmes de canotage

commerciaux ou organisés (p.ex. location/

vente de canots, de kayaks ou d'équipement

connexe, camps) peuvent profiter de cette

inscription. Les membres jouissent de tous

les avantages (y compris une annonce gratuite

d'un quart de page dans le bulletin d'informa-

tion *Ontario Paddler*) et peuvent envoyer un

délégué à l'assemblée générale de Canot On-

tario. Les membres sont invités à déposer

leurs catalogues ou brochures au bureau de la

fédération pour l'information du public. L'ins-

cription coûte 50 \$.

térité dans la navigation. Le slalom consiste en un parcours d'un quart de mille de rapides où 25 à 30 piquets sont suspendus au-dessus de l'eau par des fils métalliques. Le pagayeur doit naviguer selon le tracé indiqué par les piquets sans les toucher. Celui qui finit le plus rapidement, en touchant le moindre nombre de piquets, gagne. Les courses de fond comme les slaloms sont organisées aux niveaux local, provincial, national et international.

Dix-sept clubs, en Ontario, s'occupent du pagayage en eau vive. Leurs membres organisent des courses en eau vive et des excursions sur les rivières et y participent. Les novices peuvent apprendre auprès des membres plus expérimentés. Ces clubs donnent des instructions sur le maniement de la pagaie, l'achat ou la construction de l'équipement et la sécurité. La Fédération ontarienne de canotage en eau vive (FOCEV), fondée en 1969, est une association sans but lucratif des clubs d'eau vive qui couvre les aspects loisir et compétition. Elle coordonne et établit le programme des courses, maintient l'équipe de canotage en eau vive de l'Ontario, procure des occasions de payer en eau vive pour le simple plaisir et organise des programmes connexes.

Canot Ontario

Cet organisme chapeaute quatre organismes de canotage:

- La Fédération ontarienne de canotage en eau calme (FOCEC)
- La Fédération ontarienne de canotage de marathon (FOCM)
- La Fédération ontarienne de canotage de loisir (FOCL)
- La Fédération ontarienne de canotage en eau vive (FOCEV)

Chacune de ces quatre fédérations crée ses propres programmes et ses

propres projets pour développer, promouvoir et enseigner son propre style de canotage. Canot Ontario sert, protège et encourage les activités et les intérêts des quatre

Le canotage de loisir

La Fédération ontarienne de canotage de loisir (FOCL) est un organisme provincial en plein essor créé pour promouvoir la formation de CANOTEURS DE LOISIR SURS, COMPETENTS et EXPERIMENTES.

La FOCL offre des programmes de formation pour les canoteurs en eau calme et en eau courante et pour les canoteurs de promenade. Aussi bien pour les débutants que pour les instructeurs expérimentés, la FOCL a créé des normes de canotage qui sont aujourd'hui reconnues par de nombreux clubs, camps, écoles et autres organismes. La FOCL accrédite les nouveaux organismes qui veulent utiliser ses séries logiques de leçons pour certifier de nombreux canoteurs comme payeurs agréés de la FOCL.

La FOCL encourage la sensibilité du public à l'écologie des 250 000 lacs et des 20 000 milles de rivières de l'Ontario. La participation au canotage est encouragée, mais les sportifs sont priés de respecter l'environnement pour protéger les eaux.

L'eau vive

La plupart des descentes de rivières ont lieu dans des torrents rapides, dans des kayaks et des canots pontés. Les hommes et les femmes qui y participent se fient à leur force, à leur habileté et à leur jugement pour négocier leur course au milieu des rochers et des bancs de roches, tout en étant propulsés par la force énorme de l'eau écumante. Beaucoup paient pour le plaisir, le défi et les sensations fortes; d'autres recherchent la compétition. Dans la compétition en eau vive, il y a deux sortes de courses: la course de fond ou descente de rivière et le slalom. Dans la course de fond, le but est de couvrir un parcours de trois à sept milles de rivière ne comportant aucune indication, le plus vite possible. Il faut y faire preuve d'endurance, de vigueur, de technique dans le maniement de la pagaie, d'équilibre et de dex-

et de l'Ouest de l'Ontario de l'Association canadienne de canotage. Sa raison d'être est de faire progresser ce sport en Ontario. Elle établit et supervise les programmes à l'échelle provinciale et se joint à l'association nationale pour promouvoir la participation des athlètes, des organisateurs et des administrateurs ontariens aux programmes nationaux et internationaux.

Le marathon

C'est un sport qui se développe de plus en plus en Ontario et, chaque année, le nombre des courses de canots et de kayaks augmente. De North Bay à Windsor et Trenton, les pagayeurs, jeunes et vieux, chevronnés et novices, participent aux courses. Du fait de la variété des catégories, des âges et des niveaux de compétition, ce sport est un des plus versatiles auxquels peut participer les Ontariens.

Les courses de marathon vont de sept à quarante milles, mais elles sont en moyenne de quinze milles. Elles se courent sur les lacs, les rivières ou les canaux. Elles peuvent avoir lieu uniquement sur l'eau ou comporter un ou plusieurs portages, c'est-à-dire que les concurrents doivent quitter l'eau et y retourner à des points déterminés. Généralement, les courses MC1 ouvertes, MC1 hommes, MC1 mixtes, MC1 dames, Kayak A hommes et Kayak B hommes se courent sur toute la distance. Les autres catégories se courent soit sur une partie de la distance soit sur toute la distance si elle ne dépasse pas douze milles. Les courses de catégorie croisière ouverte, en particulier, ne se courent que rarement sur toute la distance et elles sont généralement de cinq à dix milles.

Les courses de marathon mettent à l'épreuve l'expérience et la force des concurrents. La Fédération ontarienne de canotage de marathon (FOCM) organise les courses et divers clubs ont été formés pour défendre les intérêts communs des pagayeurs de marathon.

Un sport foncièrement canadien

Canots et kayaks constituent un élément important de l'héritage des peuples autochtones d'Amérique du Nord. Ces embarcations jouèrent aussi un rôle unique dans l'exploration et l'établissement des trappeurs, des prospecteurs, des ingénieurs et des colons au Canada. Aujourd'hui, canots comme kayaks ont un emploi différent de celui que leur destinaient leurs inventeurs et leurs premiers usagers et ils prennent une importance de plus en plus grande dans les activités sportives et les loisirs. Le champ des activités comporte les courses en eau calme. Les courses de marathon, les excursions et les expéditions de loisir en canot, et les compétitions en eau vive. La nature, les lacs tranquilles, les portages et les rapides écumants, tous ajoutent à l'attrait exercé par le canot et le kayak.

L'eau calme

Les courses en eau calme vont des courses de vitesse de 500 mètres aux courses de fond de 10 000 mètres. Hommes et femmes, jeunes garçons et jeunes filles participent aux épreuves en canot monoplace, biplace et quatre places et disputent les courses appropriées à leur âge et à leur adresse. Des compétitions locales, les concurrents heureux peuvent progresser aux championnats de division et provinciaux, jusqu'aux compétitions à l'échelon international. Sport organisé depuis plus de 100 ans, le canotage en eau calme a atteint l'échelon international en 1924. Il fait maintenant partie du programme officiel des Jeux olympiques.

Quinze clubs de canotage, en Ontario, organisent des sorties en eau calme et offrent, aux jeunes, des possibilités de s'initier à ce sport. Des cours sur la sécurité et des instructions sur le canotage sont les programmes fondamentaux de ces clubs. La Fédération ontarienne de canotage en eau calme (FOCCEC) a été fondée en 1976 et elle comprend les divisions de l'Est



Sports Travelcade



Canot et kayak





Cerebral palsy sports

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Cerebral Palsy Sports

Cerebral Palsy Sports started in 1978 when a steering committee of five people was formed to organize competitive sport opportunities for Cerebral Palsy athletes in Ontario. Within 5 months, this committee had developed and implemented a classification system, established a list of events, and organized a team of 75 athletes to participate in the Ontario Games for the Physically Disabled.

Since that time, Cerebral Palsy athletes have demonstrated remarkable talents at regional, provincial and international competitions. This was quite evident at the 1982 International Cerebral Palsy Games when Ontario athletes won 42 medals and set 11 world records. A tremendous accomplishment for an association that had only been active for less than 5 years.

Sports governing body

In 1982, the Ontario Cerebral Palsy Sport Association was officially recognized by the Ministry of Tourism and Recreation. The Ontario Cerebral Palsy Sport Association (O.C.P.S.A.) is responsible for setting policy, standards, rules and other sports-related matters to assure that all competitions are run properly and fairly. The OCPSA also co-ordinates workshops, clinics, seminars, tournaments, public awareness demonstrations and special events to promote Cerebral Palsy sports throughout the province.

Goals and objectives

The goals and objectives of the association are:

1. To promote and coordinate competition for the disabled athlete on all levels, and to ensure that the standard of this competition is high.
2. To provide the physically disabled with a leisure, fitness and sport alternative to their own lifestyle.

3. To promote research into the area of disabled sport.
4. To assist with the development of disabled sport in Ontario and by so doing, affiliate with other local, regional, national or international sports organizations, whether for the disabled or able-bodied.
5. To form and stimulate public awareness of the disabled and to improve sport accessibility by providing better facilities and opportunities for disabled sports in conjunction with the existing sport delivery system.

Regional council

In 1977, Ontario was divided into six regions to further promote sport development throughout the province. Working with representatives of the Amputee, Blind, Cerebral Palsy and Wheelchair Sport Associations, these councils coordinate activities within their region. The councils ensure that regional games are held yearly to prepare and select athletes for provincial competitions. Regional councils may also run clinics, assist athletes in finding coaches and training centres, compile lists of community resources and do fund raising. The councils provide the liaison between the athlete and the provincial sports governing body.

Classification

To keep competition fair, athletes are classified by a system that functionally assesses Cerebral Palsy athletes and assigns them to a sports class where their abilities are functionally similar to those of other athletes in the same class.

Class 1

1. Moderate to severe spasticity in all four limbs.
2. Poor functional strength in upper extremities and torso, necessitating the use of an electric wheelchair or per-

- sonal assistance for regular daily use.
3. Can not push a manual wheelchair with their arms or legs at all.

Class 2

1. Moderate to severe involvement in all four limbs.
2. Normally wheelchair bound, can not ambulate without assistance or with extreme difficulty.
3. Have poor functional strength and severe control problems in the upper extremities and torso.
4. Class 2 is divided into two distinct groups - (2U) upper extremity athletes and (2L) lower extremity athletes. Different events are available for these two sub-classes.

Class 3

1. Moderate handicap in all four limbs or three limbs.
2. Have fair functional strength and moderate control problems in the upper extremities and torso.
3. Need to use wheelchair for regular daily activities but may be able to ambulate with assistive devices.

Class 4

1. Good functional strength and minimal control problems in the upper extremities and torso (upper extremities may have exaggerated reflexes).
2. Lower limbs have moderate to severe spasticity.
3. May be able to walk short distances with use of aids, but needs wheelchair for regular daily activities.

Class 5

1. Both lower limbs have moderate to severe spasticity causing difficulty with walking, or
2. Right or left extremities may have moderate to severe spasticity causing difficulty with walking.

3. Have good functional strength and minimal control problems in upper extremities or in the case of the moderate hemiplegic, one arm and leg have good functional strength while the affected side may have exaggerated reflexes.
4. May walk with or without aids but may need to use wheelchair in some daily activities.

Class 6

1. Moderate to severe control problems in all four limbs.
2. Walk with assistive devices during daily activities.
3. Please note that Class VI has more control problems in upper extremities than a Class V, while Class VI competitors have better function in lower extremities.

Class 7

1. Moderate spasticity in one half of body, or moderate to minimal spasticity in all four limbs.
2. Walk without assistive devices but spasticity in lower limbs may cause limp when walking.
3. Usually good functional ability in non-affected side of hemiplegic.

Class 8

1. May include a minimally affected hemiplegic, monoplegic, or very minimally involved quadriplegic.
2. If an abnormality in a limb is only detectable upon a detailed neurological examination and there is no impairment of function obviously present, then this person does not qualify for games sanctioned by the OCPSA.
3. Able to run and jump freely.
4. May have minimal loss of full function caused by incoordination.

Rules

In most cases, rules are the same as those which cover the original sport, but some adaptations are made to allow Cerebral Palsy athletes to compete in that event. Where there is no corresponding able-bodied sport federation, the rules and regulations for that sport will be set by the International Body governing Cerebral Palsy Sports.

Exhibition events may be offered at regional or provincial games to further develop Cerebral Palsy Sports within the province. The rules and regulations for these sports will be set by the Ontario Cerebral Palsy Sport Association and stated in the official rule book. New events are only added after significant interest has been developed at the local level.

Equipment

Equipment is seldom adapted from that of able-bodied sports, which enables Cerebral Palsy athletes to use equipment and facilities in their area. Equipment that is unique to Cerebral Palsy Sports may be borrowed from the Sports Loan Cupboard for training purposes or for special events.

The design and modification of sport wheelchairs plays an important role in the overall performance of an athlete. There are now several manufacturers who sell specialized equipment for competitive sports. At all competitions, the wheelchairs are inspected to make sure they meet the required specifications.

Competitions

Throughout the year, indoor and outdoor competitions are held to allow athletes to compete in a variety of events -swimming, track, field, table tennis, archery, boccia, air rifle, air pistol, powerlifting, cycling and soccer. To be eligible to compete at Provincial competitions, athletes must meet the qualifying standards set down by the OCPSA.

Regional Games

This competition is open to any member of the OCPSA. Athletes may compete in 5 individual events and must qualify in 3 events to be selected for Provincial Championships. Athletes who do not qualify in 3 events but have outstanding performances in one or two events may be selected.

Ontario Games

The top athletes from each region are invited to attend the Provincial Championships. The competition is governed by the Provincial Sports Governing Body and Provincial records can be established. The OCPSA also recognizes outstanding achievement by presenting medals to athletes who finish 1st, 2nd, or 3rd in any sanctioned event.

International Events

Although there are no National Championships for Cerebral Palsy athletes, many of Ontario's athletes have been selected to represent Canada at International Events. Whenever possible, athletes attend international competitions like the U.S. National Cerebral Palsy Games to prepare for the International Games which are held every two years.

Invitational meets and tournaments

The OCPSA also sanctions a number of competitions sponsored by agencies, clubs and facilities around the province. These competitions help to prepare athletes for regional and Ontario games and help to encourage athletes to participate in Cerebral Palsy sports year round.

Air rifle/air pistol

Both shooting events are offered for both men and women who have certification that they can handle a gun. Competition is divided into the following divisions:

AIR RIFLE

Division I - Classes 1, 2

Division II - Classes 3, 6

Division III - Classes 4, 5, and 8

Division IV - Class 7

AIR PISTOL

Division I - Classes 3, 6

Division II - Classes 4, 5 and 8

Division III - Class 7

Archery

All competitions are conducted in accordance with CP-ISRA. Both rounds will consist of 30 arrows shot at distances from 18 to 25 metres depending on the athlete's classification.

Athletes cannot receive any physical or verbal assistance during the competition. However, athletes may use adapted equipment or may receive assistance in setting up equipment if approved by the Sports Technical Chairman prior to the competition. Competition is divided into the following divisions:

Division I Open

(no aids) - Classes 1 and 2

Division I Closed

(with aids)- Classes 1 and 2

Division II - Classes 3 and 6

Division III - Classes 4, 5 and 8

Division IV - Class 7

Bicycle/tricycle

Cycling events are conducted on flat, smooth surfaces with gentle curves as opposed to sharp corners. If necessary, a 400m track is acceptable. Competition is divided into the following divisions:

Division I - Classes 2 and 3

- 1000m Tricycle

Division II - Classes 4, 5, and 6

- 1500m Tricycle

Division III - Classes 7 and 8

- 1500m Bicycle

Boccia

Boccia is a co-ed game that is played by classes 1 and 2 only. The rules resemble those commonly associated with lawn bowling. A match consists of 3 rounds, each round consisting of the playing of 6 balls. The event will run in a tournament format. There will be open (no aids) and closed (athletes able to use aids) competition for both Class 1 and 2 athletes. Class 2 athletes may use their feet if desired.

Field

Competitions are available in a variety of events including shot put, discus, javelin, club, softball, bean bag, medicine ball thrust, running long jump, distance jump, distance kick and precision bean bag. The weight of the throwing implement depends on the classification of the athlete with separate competitions for male and female athletes. A holding device is used to help secure the athlete's wheelchair during the action of the throw.

Powerlifting

In bench pressing competitions, each athlete is allowed 3 lifts. Each athlete competes against other athletes in the same weight division, and sex. The official body weights for their respective divisions are:

MALE

44 kg	- 98 lbs. or less
52 kg	- 114 lbs.
60 kg	- 132½ lbs.
67½ kg	- 148¾ lbs.
82½ kg	- 165¼ lbs.
90 kg and over	

FEMALE

44 kg	- 98 lbs. or less
52 kg	- 114 lbs.
60 kg	- 132½ lbs.
67½ kg	- 148¾ lbs.
67½ lbs. and over	

Slalom

In this event, each athlete manoeuvres their wheelchair around a course which contains forward and reverse gates. Separate competitions are held for electric and manual wheelchairs. A 3 second penalty or 3 points will be given to any athlete who touches any of the pylons. Failure to complete the course properly will result in disqualification.

Soccer (ambulatory)

The game is played by both male and female competitors, on their feet. Each team consists of 7 players, which include a combination of classification categories from 6-8. The game is played outdoors, and parallels able-bodied soccer matches.

Soccer (wheelchair)

The game is played by both male and female competitors in either manual or electric wheelchairs. Each team consists of 9 players which includes a combination of classification categories from 1 to 5. A player may use their hands, feet, chair or any part of their body when attempting to score or pass the ball.

Swimming

The strokes in competition are breast, back, freestyle, butterfly and individual medley. Distances range from 25 to 200 metres depending on the classification of the athlete. A separate division is also offered to athletes who require the use of a floatation aid during competition.

Table tennis

Singles competitions are offered for both men and women in five divisions.

Division I	- Class 3
Division II	- Class 4
Division III	- Class 5
Division IV	- Class 6
Division V	- Classes 7 and 8 combined

All competitions will be conducted in accordance with the International Table Tennis Rules, with modifications noted in the OCP-SA rulebook.

Track

Events include the 20, 60, 100, 200, 400, 800 and 1500 metre races. During all competitions, athletes must attempt to remain within their own lanes. Minor lane infractions may be allowed by the meet official if an athlete crosses into another athlete's lane but does not impede the progress of the other athletes. All wheelchairs or assistive devices must be approved by the Sports Governing Body.

Membership \$10.00

The Ontario Cerebral Palsy Sports Association is dedicated to the development of Cerebral Palsy Sports in Ontario. Membership in the Association offers individuals the opportunity to take part in workshops, seminars, clinics and in competitive events from the Regional to the International level.

It is also important to note that you don't have to be an athlete to become a member of the O.C.P.S.A. Individuals, able or disabled, who are interested in coaching, administration or simply helping Cerebral Palsy Sports develop, are welcome as members of our Association. In particular, individuals who have gained experience through participation in the able-bodied sport community. Your membership will help provide sports opportunities to a greater number of persons with Cerebral Palsy.

Promotional packages

Any person who joins the OCPSA will receive a membership binder which includes: constitution of OCPSA, rules, standards, records, sport contact lists, resource materials, policies and procedures for regional and provincial games.

Newsletter

The "Advocate" is a bi-monthly newspaper which goes out to all members of the OCPSA, keeps people informed about activities, results and up-coming events throughout the province.

Sports loan cupboard

The OCPSA, in association with the Ontario March of Dimes, operates a central sports loan cupboard enabling athletes and coaches to have access to equipment unique to cerebral palsy sports.

Sport office

The Office of Sport for the Physically Disabled has been established at the Ontario Sports Centre in Toronto. The office acts as a central resource centre for collecting and distributing information pertaining to all areas of disabled sports.

For more information

Office of Sport for the Physically Disabled
1220 Sheppard Avenue East,
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
(416) 495-4163




Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Groupe membre de la Fédération ontarienne
des Victimes de Paralyse Cérébrale.
Sports pour les Victimes de Paralyse
Cérébrale
1220, avenue Sheppard est
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
(416) 495-4163

Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Documents promotionnels

Toutes les personnes qui adhèrent à l'OSPCA reçoivent un dossier de membre qui comprend les documents suivants: statuts de l'OSPCA, règles, normes, records, listes de responsables sportifs, documentation de référence et textes des règlements des jeux régionaux et provinciaux.

Bulletin

Tous les membres de l'OSPCA reçoivent deux fois par mois le bulletin "Advocate", qui les tient au courant des activités de l'association, des résultats des compétitions et des prochaines épreuves organisées dans la province.

Centre de prêt

d'équipement sportif

L'OSCPA, en collaboration avec l'Ontario March of Dimes, gère un centre de prêt d'équipement sportif qui permet aux athlètes et aux entraîneurs de se procurer de l'équipement sportif spécial pour les victimes de paralysie cérébrale.

Office des sports

L'Office des sports pour les handicapés physiques (Office of Sport for the Physically Disabled) a été fondé au sein du Centre des sports de l'Ontario (Ontario Sports Centre), à Toronto. Cet organisme joue le rôle de centre de ressources pour le rassemblement et la diffusion de renseignements ayant trait à tous les aspects des sports pour les handicapés physiques.

Renseignements

Office des sports pour les handicapés physiques
(Office of Sport for the Physically Disabled)
1220, avenue Sheppard est
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
(416) 495-4163

Division III -catégorie 5
Division IV - catégorie 6
Division V - catégories 7 et 8 combinées

Toutes les compétitions se déroulent selon les règles internationales du tennis de table, avec quelques exceptions figurant dans le règlement de l'OCPSA.

Épreuves d'athlétisme sur piste

Les épreuves comprennent les courses individuelles de 20, 60, 100, 200, 400, 800 et 1500 mètres. Pendant toutes les épreuves, les concurrents doivent tâcher de rester dans leur couloir. Les officiels de la rencontre peuvent tolérer des infractions mineures à cette règle, si l'athlète change de couloir sans gêner les autres concurrents. Tous les fauteuils roulants et autres appareils doivent recevoir l'approbation de la fédération sportive.

Adhésion: 10\$

L'Association ontarienne des sports pour les victimes de paralysie cérébrale (OCPSA) se consacre au développement des sports pour les victimes de paralysie cérébrale en Ontario. L'adhésion à cet organisme offre la possibilité de participer à des ateliers, des séminaires, des séances d'entraînement et diverses compétitions, du niveau régional au niveau international.

Nous tenons à souligner qu'il n'est pas obligatoire d'être un athlète pour devenir membre de l'OCPSA. Toutes les personnes, valides ou handicapées, qui désirent participer à l'entraînement, à l'administration ou tout simplement à la promotion des sports pour les victimes de paralysie cérébrale peuvent devenir membres de notre association. Nous sommes particulièrement heureux d'accueillir les personnes valides qui ont l'habitude des compétitions sportives. Leur aide nous est précieuse pour augmenter le nombre des victimes de paralysie cérébrale pratiquant des sports.

Slalom

Dans cette épreuve, chaque athlète monoeuvre son fauteuil roulant à travers un parcours comprenant des portes dans les deux sens. Des compétitions distinctes se déroulent pour les fauteuils roulants manuels et les fauteuils électriques. Tout concurrent qui touche une balise reçoit une pénalité de trois secondes, ou trois points, et s'il ne finit pas le parcours convenablement, il est disqualifié.

Soccer (ambulatoire)

Ce jeu met en présence des joueurs des deux sexes, sur leurs jambes. Chaque équipe compte 7 joueurs et comprend des athlètes des catégories 6 à 8. Les parties se déroulent en plein air, selon des règles analogues à celles du soccer habituel.

Soccer (en fauteuil roulant)

Ce jeu met en présence des joueurs des deux sexes dans des fauteuils roulants manuels ou électriques. Chaque équipe compte 9 joueurs et comprend des athlètes des catégories 1 à 5. Les joueurs peuvent utiliser leurs mains, leurs pieds, toute autre partie du corps ou leur fauteuil pour marquer les buts ou passer le ballon.

Natation

Les concurrents disputent des épreuves de dos, de brasse, de papillon, de nage libre et de quatre nages individuelles. Les distances varient de 25 à 200 mètres, selon la catégorie des athlètes. Il existe également une division spéciale pour les concurrents ayant besoin d'une ceinture de flottaison.

Tennis de table

On offre des épreuves simples et doubles pour hommes and pour femmes, dans cinq divisions:

Division I - catégorie 3;
Division II - catégorie 4

Boules

Le jeu de boules est un jeu mixte auxquelles ne jouent que les catégories 1 et 2. Les règles ressemblent à celles du jeu de boules habituel. Une partie consiste en trois manches et les participants jouent six boules par manche. L'épreuve prend la forme d'un tournoi. Il y a des compétitions ouvertes (sans appareils) et fermées (athlètes pouvant utiliser des appareils) pour les membres des catégories 1 et 2. Les athlètes de la catégorie 2 peuvent utiliser les pieds s'ils le désirent.

Concours d'athlétisme

Il existe des épreuves très diverses: lancer du poids, lancer du disque, lancer du javelot, club, softball, jeu de poches, médecine ball, saut en longueur avec course d'élan, coup de pied à distance et jeu de poches de précision. Le poids lancé dépend de la catégorie à laquelle appartient l'athlète, et il y a des épreuves distinctes pour les hommes et les femmes. Un dispositif spécial sert à maintenir le fauteuil de l'athlète fermement au sol pendant le lancer.

Halitophilie

Les épreuves se déroulent sur banc, et chaque athlète a droit à trois essais. Chaque concurrent se mesure à des athlètes de la même catégorie de poids et du même sexe. Les catégories officielles de poids se définissent de la façon suivante:

HOMMES

44 kg - 98 lb ou moins
52 kg - 114 lb
60 kg - 132 lb 1/2
67 kg 1/2 - 148 lb 3/4
82 kg 1/2 - 165 lb 1/4
90 kg et au - dessus

FEMMES

44 kg - 98 lb or moins
52 kg - 114 lb
60 kg - 132 lb 1/2
67 kg 1/2 - 148 lb 3/4
67 kg 1/2 et au - dessus

CARABINES À AIR

- Division I - catégories 1 et 2
- Division II - catégories 3 et 6
- Division III - catégories 4, 5 et 8
- Division IV - catégorie 7

PISTOLET À AIR

- Division I - catégories 3 et 6
- Division II - catégories 4, 5 et 8
- Division III - catégorie 7

Toutes les compétitions se déroulent conformément aux règles de la C.P.

ISRA. Au cours de chacune des deux manches, les concurrents tirent 30 flèches à des

distances variant de 18 à 25 mètres selon la

catégorie à laquelle ils appartiennent.

Les athlètes ne peuvent recevoir

d'aide physique ou verbale au cours de la

compétition. Il peuvent cependant faire appel

à du matériel spécial ou se faire aider pour

mettre ce dernier en place, à condition d'en

avoir reçu l'autorisation du président du

comité technique des sports avant le début

de la compétition. Les épreuves se répartissent

selon les divisions suivantes:

Division I ouverte

(sans appareils) - catégories 1 et 2

Division II fermée

(avec appareils) - catégories 1 et 2

Division II - catégories 3 et 6

Division III - catégories 4, 5 et 8

Division IV - catégorie 7

Bicyclette/tricycle

Les épreuves de cyclisme se

déroulent sur des surfaces plates et égales,

sans virages très prononcés. On peut, au be-

soin, utiliser une piste de course de 400 m.

Les épreuves se répartissent selon les

catégories suivantes:

Division I - catégories 2 et 3

- 1000 m tricycle

Division II - catégories 4, 5 et 6

- 1500 m tricycle

Division III - catégories 7 et 8

- 1500 m bicyclette

Jeux ontariens

Les meilleurs athlètes de chaque région sont invités à participer aux championnats provinciaux. C'est la fédération sportive de la province qui organise ces jeux, ce qui permet une homologation des records provinciaux et nationaux. L'OCPSA récompense en outre les exploits sportifs en remettant des médailles aux athlètes qui terminent premier, deuxième et troisième aux épreuves homologuées.

Rencontres internationales

Bien qu'il n'y ait pas de championnats nationaux pour les athlètes atteints de paralysie cérébrale, de nombreux athlètes ontariens ont été sélectionnés pour représenter le Canada à des rencontres internationales. Dans toute la mesure du possible, les athlètes participent à des compétitions internationales, comme les jeux nationaux américains de la paralysie cérébrale, afin de se préparer aux jeux internationaux qui ont lieu tous les deux ans.

Rencontres et tournois amicaux

L'OCPSA sanctionne également un certain nombre de compétitions patronnées par des organismes, des clubs et des centres sportifs de toute la province. Ces compétitions contribuent à préparer les athlètes victimes de paralysie cérébrale aux jeux régionaux et aux jeux ontariens et les incitent à s'entraîner toute l'année.

Tir au pistolet à air et à la carabine à air

Ces deux épreuves de tir sont ouvertes aux hommes et aux femmes titulaires d'un certificat attestant qu'ils peuvent manier une arme à feu. Les compétitions se répartissent selon les divisions suivantes:

Équipement

Il est rare que l'on adapte des équipements sportifs destinés aux personnes valides, permettant ainsi aux athlètes victimes de paralysie cérébrale d'utiliser des installations situées à proximité chez eux. On peut se procurer, en vue d'une compétition ou pour l'entraînement, du matériel conçu spécialement pour les sportifs atteints de paralysie cérébrale en s'adressant au centre de prêt.

La conception et la modification des fauteuils roulants pour utilisation sportive jouent un rôle important dans les performances d'ensemble des athlètes. Il existe maintenant plusieurs fabricants spécialisés dans le matériel sportif de compétition. Lors de chaque compétition, les fauteuils roulants font l'objet d'une inspection pour s'assurer qu'ils répondent aux normes réglementaires.

Compétitions

Des compétitions se déroulent toute l'année en plein air et en salle pour permettre aux athlètes de participer à des épreuves diverses: natation, athlétisme, tennis de table, tir à l'arc, boules, tir à la carabine à air, tir au pistolet à air, haltérophilie, cyclisme et soccer. Pour participer aux compétitions provinciales ou nationales, les athlètes doivent remplir les conditions d'admission définies par l'OCPSA.

Jeux régionaux

Cette compétition est ouverte à tous les membres de l'OCPSA. Les athlètes peuvent participer à cinq épreuves individuelles et doivent se qualifier dans trois épreuves pour être sélectionnés pour les championnats provinciaux. Il arrive que l'on sélectionne des athlètes qui ne sont pas qualifiés dans trois épreuves si leurs performances sont exceptionnelles dans une ou deux épreuves.

2. La personne peut marcher sans appareils ni prothèses mais la paralysie spasmodique des membres inférieurs peut la faire boiter.
3. Habituellement, bonne capacité fonctionnelle du côté non atteint.

Catégorie 8

1. Hémiplegie minimale, monoplegie ou quadriplegie très légère.
2. Si l'anomalie affectant un membre n'est détectable qu'à un examen neurologique approfondi et qu'il n'y a aucune infirmité fonctionnelle évidente, la personne en question ne peut participer aux jeux sanctionnés par l'OCPSA.
3. La personne peut courir et sauter librement.
4. Dans certains cas, perte fonctionnelle minimale ou totale causée par une incoordination.

Règles

Dans la plupart des cas, les règles sont les mêmes que pour les personnes valides, mais il a fallu procéder à certaines adaptations pour permettre aux victimes de paralysie cérébrale de participer à ces épreuves. S'il n'existe pas de fédération sportive correspondante pour un sport donné, le règlement du sport en question est défini par la fédération internationale qui régit les sports pour les victimes de paralysie cérébrale.

Les jeux régionaux ou ontariens pourront offrir d'autres épreuves afin de favoriser l'essor des sports pour les victimes de paralysie cérébrale dans la province. Les règles régissant ces épreuves sportives seront définies par l'Association ontarienne des sports pour les victimes de paralysie cérébrale (OCPSA) et figurent dans le manuel officiel. On n'ajoute de nouvelles épreuves aux compétitions que s'il s'est manifesté un intérêt considérable au niveau des localités.

1. Paralyse spasmodique des deux membres inférieurs causant des difficultés à marcher ou à courir.
2. Paralyse spasmodique modérée à sévère des membres inférieurs.
3. La personne peut marcher de courtes distances avec l'aide d'appareils ou de prothèses, mais a besoin d'un fauteuil roulant dans la vie courante.

Catégorie 5

1. Paralyse spasmodique modérée à sévère des membres inférieurs et problèmes minimaux de contrôle des extrémités supérieures ou, dans le cas d'hémiplégie modérée, bonne capacité fonctionnelle d'un bras et d'une jambe avec réflexes exagérés du côté atteint.
2. La personne peut marcher avec ou sans appareils ou prothèses, mais doit utiliser un fauteuil roulant pour certaines activités de la vie courante.
3. Problèmes modérés à sévères de contrôle des quatre membres.
4. La personne marche à l'aide d'appareils ou de prothèses dans la vie courante.

Catégorie 6

1. Paralyse spasmodique modérée d'une moitié du corps ou paralyse spasmodique modérée à minimale des quatre membres.
2. Paralyse spasmodique modérée à sévère des membres inférieurs et problèmes minimaux de contrôle des extrémités supérieures ou, dans le cas d'hémiplégie modérée, bonne capacité fonctionnelle d'un bras et d'une jambe avec réflexes exagérés du côté atteint.
3. La personne peut marcher avec ou sans appareils ou prothèses, mais doit utiliser un fauteuil roulant pour certaines activités de la vie courante.
4. Paralyse spasmodique modérée à sévère des membres inférieurs et problèmes minimaux de contrôle des extrémités supérieures ou, dans le cas d'hémiplégie modérée, bonne capacité fonctionnelle d'un bras et d'une jambe avec réflexes exagérés du côté atteint.

Catégorie 7

1. Paralyse spasmodique modérée d'une moitié du corps ou paralyse spasmodique modérée à minimale des quatre membres.

répartis en catégories, selon leurs capacités fonctionnelles, et ne se mesurent qu'à des athlètes de la même catégorie.

Catégorie 1

1. Paralysie spasmotique modérée à sévère des quatre membres.
2. Faiblesse fonctionnelle des extrémités supérieures et du torse, nécessitant, dans la vie courante, l'utilisation d'un fauteuil roulant électrique ou poussé par un tiers.
3. Incapacité totale de mouvoir un fauteuil roulant manuel avec les mains ou les pieds.

Catégorie 2

1. Effets modérés à sévères affectant les quatre membres.
2. La personne est habituellement obligée d'utiliser un fauteuil roulant et est incapable de marcher sans aide ou éprouve d'extrêmes difficultés à le faire.
3. Faiblesse fonctionnelle et graves problèmes de contrôle des extrémités supérieures et du torse.
4. La catégorie 2 est divisée en sous-catégories distinctes, selon que les athlètes souffrent de problèmes affectant les extrémités supérieures (2U) ou les extrémités inférieures (2L).

Catégorie 3

1. Handicap modéré des quatre membres ou de trois membres.
2. Assez bonne capacité fonctionnelle et problèmes modérés de contrôle des extrémités supérieures et du torse.
3. La personne a besoin d'un fauteuil roulant dans la vie courante, mais peut se déplacer à l'aide d'appareils ou de prothèses.

Catégorie 4

1. Bonne capacité fonctionnelle et problèmes minimes de contrôle des ex-

cérébrale et assurer un niveau élevé à ces rencontres sportives.

2.

Offrir aux handicapés physiques des possibilités de loisirs et de mise en

forme physique convenant à leur mode

de vie.

3.

Promouvoir la recherche dans le do-

main des sports pour les handicapés.

4.

Favoriser l'essor des sports des han-

dicapés en Ontario et pour ce faire,

s'affilier à d'autres organismes sportifs

locaux, régionaux, nationaux ou inter-

nationaux, qu'ils s'adressent aux han-

dicapés ou aux athlètes valides.

5.

Sensibiliser l'opinion publique pour

améliorer les possibilités d'entraîne-

ment des athlètes handicapés en

aménageant les installations et en

prévoyant une utilisation conjointe des

installations existantes par les person-

nes valides et les handicapés.

Conseils régionaux

En 1977, l'Ontario a été divisé en

six régions pour favoriser le développement

des sports dans toute la province. En col-

laboration avec des délégués des associa-

tions sportives des amputés, des aveugles,

des victimes de paralysie cérébrale et des

personnes en fauteuil roulant, ces conseils

régionaux coordonnent les activités dans

leur région. Ils organisent chaque année des

jeux régionaux pour sélectionner les athlètes

qui participeront aux compétitions provin-

ciales. Les conseils régionaux organisent

aussi parfois des séances d'entraînement, ai-

dent les athlètes à trouver des entraîneurs et

des centres d'entraînement, dressent des

listes de ressources communautaires et

organisent des campagnes de financement.

Les conseils régionaux assurent en outre la

liaison entre les athlètes et la fédération

sportive de la province.

Classification des athlètes

Dans un souci d'équité, les

athlètes victimes de paralysie cérébrale sont

Sports pour les victimes de paralysie cérébrale

Les sports pour les victimes de paralysie cérébrale ont débuté dans la province en 1978, lorsqu'un comité de cinq personnes fut créé pour organiser des compétitions sportives pour athlètes victimes de paralysie cérébrale en Ontario. En moins de cinq mois, ce comité avait mis au point un système de classification, dressé une liste d'épreuves et organisé une équipe de 75 athlètes pour participer aux Jeux ontariens des handicapés physiques. Depuis lors, les athlètes ontariens victimes de paralysie cérébrale ont fait preuve de talents remarquables, lors de compétitions régionales, provinciales et internationales. Signalements en particulier les Jeux internationaux de la paralysie cérébrale de 1982, où les athlètes ontariens ont remporté 42 médailles et établi 11 records du monde. C'est là un réel exploit pour une association dont les activités avaient débuté moins de cinq ans auparavant.

Fédération sportive

En 1982, l'Association ontarienne des sports pour les victimes de paralysie cérébrale (Ontario Cerebral Palsy Sport Association, ou OCPSA) a été officiellement reconnue par le ministère du Tourisme et des Loisirs. Elle est chargée de définir les lignes de conduite, les normes, les règlements et autres points relatifs aux sports pour assurer un déroulement équitable des compétitions, dans les meilleures conditions. L'OCPSA coordonne également des ateliers, des séances d'entraînement, des séminaires, des tournois, des campagnes d'information du public et d'autres manifestations spéciales afin de promouvoir les sports pour les victimes de paralysie cérébrale dans toute la province.

Objectifs

1. Promouvoir et organiser des compétitions pour les victimes de paralysie



**Sports pour
les victimes de
paralysie cérébrale**



Sports Travelcade



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Ontario



Cricket

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Did you know?

- Cricket was played in many Canadian cities, towns and villages in the early 1800s. The first games were played in 1785 by British troops.
- The Canada vs U.S.A. cricket match has been played since 1844 and is the oldest annual international sports competition in the world. Cricket was declared the National sport of Canada by Sir John A. MacDonald, Canada's first Prime Minister, and his cabinet in 1867. The popularity has since waned but action is being taken to reverse this trend.
- In larger cities, the Annual Cricketers' Ball was the social event of the year.
- It isn't cricket! This expression pays tribute to the high regard the sport has attained in its insistence on fair play.
- Cricket is probably the only active team sport which includes many good players well into their 50s and 60s.
- Because of its origin in Britain, cricket was well-founded throughout the British Empire, and flourishes today in most parts of the world.
- Canada reached the top eight at World Cup Competition in 1979. The top seven countries were represented by professionals.

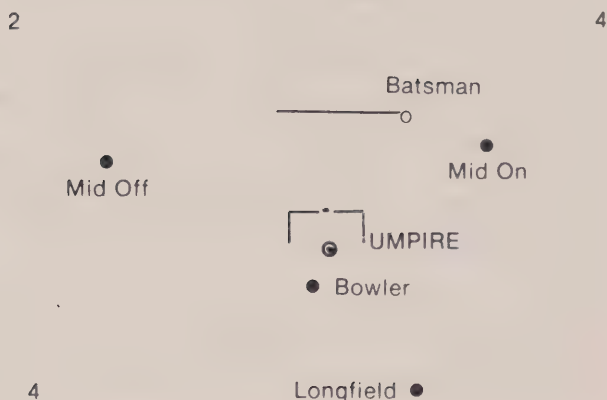
History

It is possible that a crude form of a bat and ball game was played in England as far back as the 12th century, but no name had emerged during that period.

The first written reference to it was discovered by the Society of Antiquaries in 1786. They had discovered certain sums of money entered as payments for the King's son's playing at creag' (sic), the apostrophe being taken to represent the customary clerical abbreviation for the diminutive "et". These payments were recorded in the wardrobe accounts of Edward I for the year 1300. Significantly too, the Saxon word for a small staff or stick was "criccet" or "crycet".

Fielding Positions In Cricket

1, 2, 3, 4 are optional



To the Reader

The following remarks about cricket are offered, in conjunction with the bird's eye view of the field of play, showing the orthodox position of the players. The idea is that those of whom there are so many who know little or nothing of the game may be enabled to follow the play with a greater idea as to "What it is all about".

The Umpires

In all points of play their decision is final; but may not give a batsman in or out unless appeal is made by one of the fielding side.

The Batsmen

The objective is to make as many runs as possible for their side, and a run is scored every time the batsmen change ends, whether from the bat (which counts to the striker), or from no balls, wides, byes, or leg byes (the latter count in the total score only). If a ball is hit to the boundary (4) or over (6) the batsmen do not run nor change ends.

The Bowler

With the aid of nine men in the field, and a stumper, his aim is to keep the batsmen from making runs, and with that end in view he may bowl over, under, or round arm, or bowl from either side of the wicket. He must bowl the ball within reach of the striker, otherwise it is a wide; the ball must be bowled, if thrown or jerked it is a "no ball" — (both points decided by the Umpire without an appeal from any player, the wide ball by the Umpire at the bowlers end, the no ball by either).

THE BALL is bowled in Overs consisting of 6 or 8 balls each from alternate ends. Wides or no balls not counted in the Over.

How a Batsman May Be Out

There are Ten Different Ways

Bowled; Caught; Stumped; Run Out; Leg before wicket; (the most vexing law in the game); Hit Wicket, whilst making a stroke; handled the ball; hit the ball twice (except in defence of his wicket), obstructing the field (wilfully), and Timed Out.

Most cricket clubs play on public parkland in their community and a very few are fortunate enough to have private grounds, or grounds provided by an industry for employees. A club is often used as much for social purposes as for the game itself, so a family can enjoy an afternoon in the sun, meet new people and see new places.

How is the Game Played?

Cricket is played on a reasonably level grass field approximately 150 yards long by 140 yards wide. This enables an oval shape to be created when marking the boundaries either by flags or a thin line of water-soluble paint (which will not kill the grass).

In the centre of the field, in an area approximately 30 yards long by 20 yards wide, the grass should be cut fairly short. This provides for an infield and the placement of the actual “pitch” which is a strip (in the centre preferably) of the infield 22 yards long and 10 feet wide. Unless you are extremely fortunate and the grass is level enough and true enough to play on the surface “as is”, a jute or plastic matting is usually necessary to be laid and anchored to the ground with spikes. This helps to make the pitch area play without too wide a variety of bounce. If the field is impossible to play “as is” or even with a matting, it will be necessary to properly level the area by top dressing and rolling, etc., or the installation of a permanent shale or composition wicket.

Assuming the “wicket area” is reasonably level, three wooden stumps or “wickets” are pitched (tapped into ground) opposite and parallel to each other at a distance of 22 yards/20.12 m. from stump (wicket) to stump. Each wicket shall be 9”/22.9 cm. in width and consist of three stumps with two bails set in grooves in the top of the wickets for the purpose. The stumps shall be of equal and sufficient size to prevent the ball from passing through, with their top 28”/71.1 cm. above the ground.

Each team has 11 players. Any one of the team may bowl (pitch). Anyone may “keep wicket” and is known as the wicket keeper (same as back catcher). One team does all of their batting at one time (as innings) and the other team bowls and fields. Then the two teams reverse the procedures. When the bowler bowls the ball (pitches it), the final action resembles that of throwing a

hand grenade. The bowling is preceded by a run up to the wicket to gain momentum and rhythm. The ball is usually bowled or pitched to hit the ground in an area two or three yards in front of the person batting to enable any spin given the ball by the bowler to take effect and spin away from where it was pitched. The person batting attempts to hit the ball where there are no fielders. Failing that, he or she may be content for the moment to just prevent his or her wicket from being hit (bowled) or to prevent hitting the ball in the air and being caught. The playing of the ball by the person batting does not mean he or she has to attempt to score a run (as in baseball). A single run is scored by exchanging ends of the 22 yard "pitch". Four runs are scored automatically by hitting the ball across the boundary *on the ground*. Six runs are scored automatically when the ball is hit over the boundary *in the air*.

Ontario Cricket Association (O.C.A.)

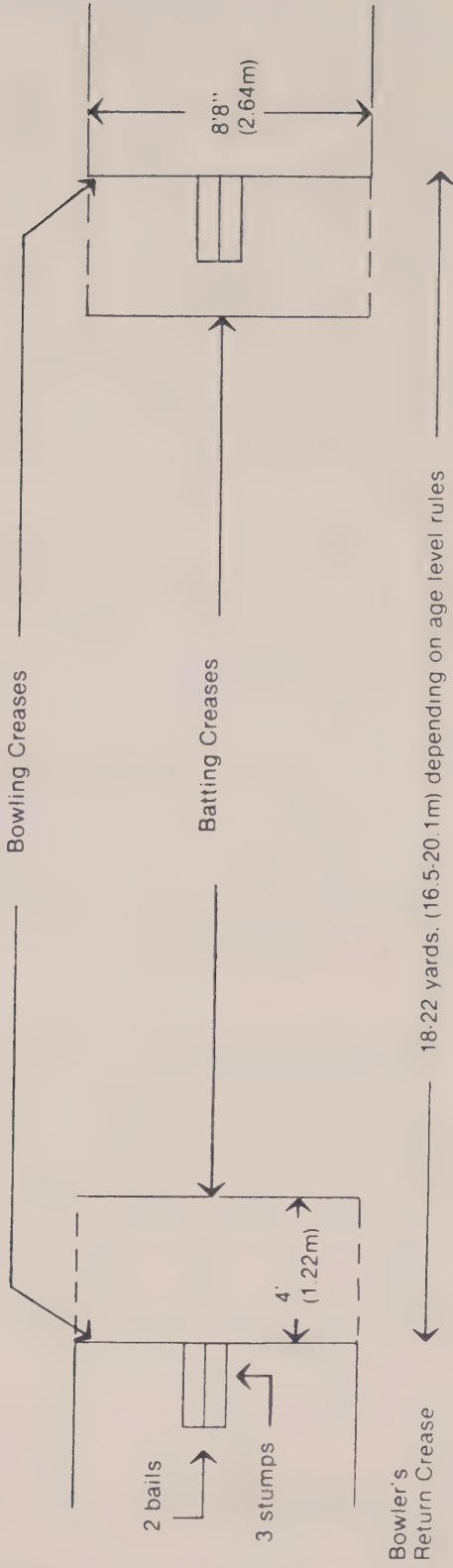
The Ontario Cricket Association is the sport governing body of cricket in Ontario and is a member of the Canadian Cricket Association.

There are over 200 teams in the seven leagues in Ontario and additional individual teams who play "friendly cricket", plus several teams playing in private schools. Recently in high schools in Scarborough, North York and Toronto, the formation of youth leagues is an indication of substantial future growth. A shortage of grounds remains the real impediment to future growth of cricket.

The O.C.A., with the assistance of the leagues:

- provides umpire upgrading clinics with the help of the Umpires Association, and in co-operation with the C.C.A.,
- provides coaching clinics for coaches in co-

Layout of a Cricket Pitch



operation with C.C.A.,

- sponsors and stages inter-provincial junior tournaments in co-operation with C.C.A.,
- sponsors Ontario junior trials and championships,
- sponsors Ontario senior championships, and senior teams participating in inter-provincial tournaments,
- provides coaching clinics for players in co-operation with C.C.A.,
- promotes and publicizes cricket to foster its growth and development throughout the Province and provide greater exposure for a continued, but faster, increase in players,
- publishes the Ontario Cricket Pitch newsletter.
- assists clubs in their relationship with municipalities,
- maintains liaison with the Ontario government which provides good financial assistance to make possible many of our programs and much of our growth,
- maintains film library, cassettes and tapes and books on coaching,
- assists schools in promotion and coaching of cricket,
- organizes fixtures for touring teams,
- maintains records of all clubs and executive members,
- maintains records of all ground locations and maps for same.

For further information please
contact:

Ontario Cricket Association

1220 Sheppard Avenue East

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: 416-495-4280

Other Regional Contacts:

Secretaries

Res. Phone

Ontario Cricket Association

Kevin Boller

7 Walmer Road, No. 1104

Toronto, Ont. M5R 2W8

(416) 924-3068

Hamilton and District Cricket League

Graham Worthington

47 Burfield Ave.

Hamilton, Ont. L8T 2J8

(416) 388-5608

Southern Ontario Cricket Association

Beth Rowe

156 Mooregate Cres.,

Kitchener, Ont. N2M 2G1

(519) 745-0821

Ottawa Valley Cricket Council

George Maynard

219 Claremount Drive,

Ottawa, Ont. K1K 2V6

(613) 748-7395

Toronto and District Cricket Association

Jerome Khan

234 Albion Road, No. 509

Rexdale, Ont. M9W 6A6

(416) 747-5997

Commonwealth Cricket Association of Toronto

Bill Balram,

2293 Eglinton Ave. E., No. 407,

Scarborough, Ont. M1K 2N5

(416) 288-1276

Date: April 29, 1985



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

**Association de cricket de
l'agglomération torontoise**
Jerome Khan
234, chemin Albion
App. 509
Rexdale (Ontario)
M9W 6A6

(416) 747-5997

**Association de cricket du
Commonwealth de Toronto**
Bill Balram
2293, av. Eglinton est
App. 407
Scarborough (Ontario)
M1K 2N5

Date: 29 avril 1985



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

dirigeants;
•tient des dossiers sur les terrains avec des
cartes indiquant leur emplacement.

Pour de plus amples renseignements-
ments, adressez-vous à:

Association ontarienne de cricket
(Ontario Cricket Association)
1220, avenue Sheppard est
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4280

Autres contacts régionaux:
Secrétaires
N° de tél. personnel

Association ontarienne de cricket (O.C.A.)
Kevin Boller
7, ch. Walmer
App. 1104
Toronto (Ontario) M5R 2W8
(416) 924-3068

Ligue de cricket de la région d'Hamilton
Graham Worthington
47, avenue Burtfield
Hamilton (Ontario)
L8T 2J8
(416) 388-5608

Association de cricket du Sud de l'Ontario
Beth Rowe
156, Mooregate Cres.
Kitchen (Ontario)
N2M 2G1
(519) 745-0821

Conseil de cricket de la vallée de l'Outaouais
George Maynard
219, promenade Claremount
Ottawa (Ontario)
K1K 2V6
(613) 748-7395

L'Association canadienne de cricket.
 Les sept ligues de l'Ontario
 comptent plus de 200 équipes, et il existe
 d'autres équipes qui disputent des "parties
 amicales", ainsi que plusieurs équipes d'école
 privée. Des ligues se sont formées récemment
 dans des écoles secondaires à Scarborough,
 North York et Toronto, ce qui témoigne des
 possibilités d'essor de ce sport, auquel le
 manque de terrains demeure l'obstacle prin-

cipal.

- L'OCA, avec l'aide de ses ligues:
 organise des stages de perfectionnement
 des arbitres avec l'aide de l'Association des
 arbitres et la collaboration de l'A.C.C.;
- organise des stages pour les entraîneurs, en
 collaboration avec l'A.C.C.;
- parraine des tournois juniors interprovin-
 ciaux en collaboration avec l'A.C.C.;
- parraine des éliminatoires et les champion-
 nats juniors de l'Ontario;
- parraine des championnats seniors de l'On-
 tario, ainsi que les équipes seniors qui par-
 ticipent à des tournois interprovinciaux;
- organise des stages d'entraînement pour les
 joueurs en collaboration avec l'A.C.C.;
- s'efforce de faire mieux connaître et de pro-
 mouvoir le cricket afin de favoriser son essor
 dans toute la province et une augmentation
 plus rapide du nombre des joueurs;
- publie le bulletin intitulé "Ontario Cricket
 Pitch";
- aide les clubs dans leurs démarches auprès
 des municipalités;
- assure la liaison avec le gouvernement de
 l'Ontario dont l'aide permet de financer bon
 nombre de nos programmes et favoriser
 l'essor du cricket;
- tient à la disposition de ses membres des
 films et des enregistrements sur cassettes
 ou sur bandes ainsi que des livres sur les
 techniques d'entraînement;
- aide les écoles à promouvoir le cricket et à
 entraîner leurs équipes;
- organise les rencontres des équipes en
 tournée;
- tient des dossiers sur tous les clubs et leurs

staller une surface permanente en schiste ou en agglomère.

Supposons donc que la zone

des guichets soit pratiquement de niveau: on plante en terre trois piquets de bois à une extrémité de la bande centrale et trois autres à l'autre extrémité. Ces deux groupes de piquets sont parallèles et couronnés de deux barrettes boutées pour former deux "guichets", distants de 22 verges (20,12 m). Chaque guichet mesure 9 po (22,9 cm) de large. Les piquets doivent être d'égales dimensions, suffisamment gros pour ne pas laisser passer la balle et dépasser de 28 po (71,1 cm) du sol.

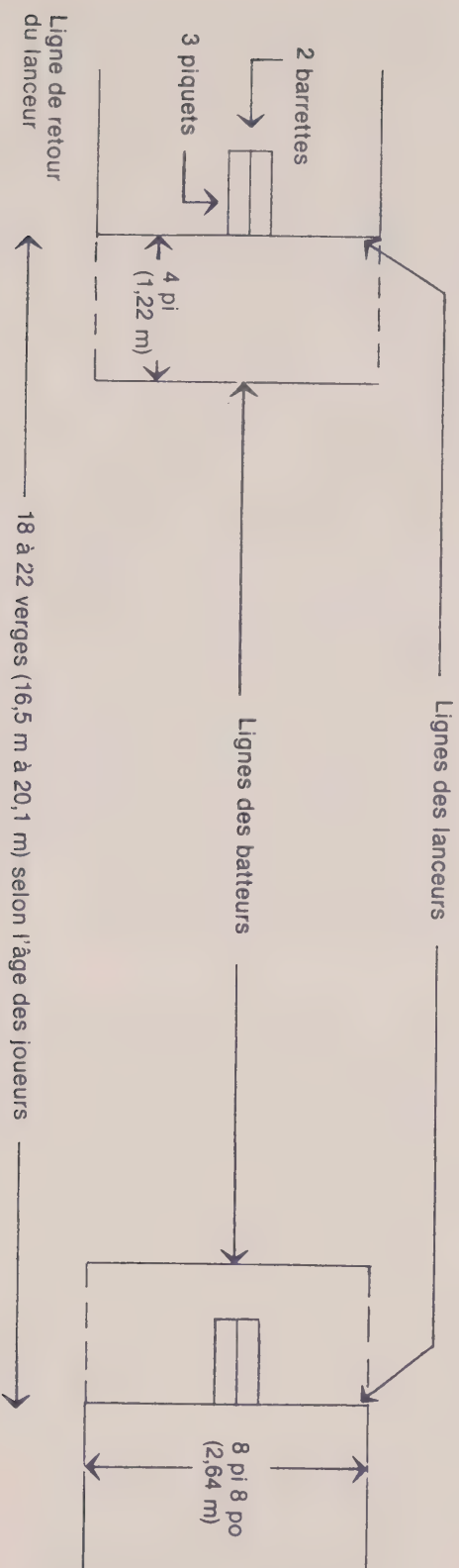
Chaque équipe compte 11

joueurs. N'importe quel membre de l'équipe peut lancer la balle (il devient alors "lanceur") ou garder le guichet (il devient alors "gardien de guichet", ce qui correspond à la position de "receveur" au base-ball). Une équipe effectue son tour de batte (manche), pendant que l'autre équipe lance et rattrape la balle. Puis les deux équipes inversent les rôles. Le lanceur lance la balle un peu comme une grenade, après avoir couru jusqu'au guichet pour prendre son élan et acquérir un rythme. Il lance généralement la balle de façon à lui faire frapper le sol deux ou trois verges devant le batteur, afin d'amplifier l'effet de rotation qu'il a imprimé à la balle. Le batteur essaie de renvoyer la balle à un endroit où il n'y a pas de joueur de l'équipe adverse pour la rattraper. À défaut, il se contente d'éviter que son guichet ne tombe ou que la balle ne soit rattrapée à la volée. Le batteur ne marque pas de la même façon qu'au base-ball: il marque un point en changeant de guichet, quatre points en faisant *rouler* la balle hors des limites du terrain et six points si la balle franchit les limites du terrain *en vol*.

Association ontarienne de cricket (O.C.A.)

L'Association ontarienne de cricket est la fédération sportive responsable du cricket en Ontario et elle fait partie de

Plan de la zone centrale du terrain de cricket



abattu avec une balle tenue à la main, s'il fait une sortie, par un coup long devant le guichet (la règle la plus désagréable du cricket), s'il heurte le guichet en frappant la balle, s'il touche la balle avec la main, s'il frappe la balle deux fois (sauf pour défendre son guichet) s'il frappe la balle deux fois (sauf pour défendre son guichet), s'il obstrue le terrain (volontairement) et en cas d'arrêt de la partie.

La plupart des clubs de cricket jouent sur des terrains publics de leur localité. Peu ont la chance de posséder un terrain privé, ou même un terrain mis à la disposition des employés par une entreprise. Le club de cricket a une fonction aussi sociale que sportive: on peut profiter d'un bel après-midi ensoleillé en famille, se faire de nouveaux amis et voyager.

Comment joue-t-on au cricket?

Le cricket se joue sur un terrain gazonné relativement plat d'environ 150 verges de long sur 140 verges de large. Cela permet de délimiter un ovale en plantant des drapeaux ou en traçant une mince ligne à la peinture soluble dans l'eau (pour ne pas abîmer le gazon).

Au centre du terrain, dans une zone d'environ 30 verges de long sur 20 verges de large, l'herbe doit être assez rase. Cette zone correspond à la partie centrale du terrain qui englobe, de préférence en son centre, la "ligne de tir", bande de 22 verges de long sur 10 pieds de large située entre les guichets. Sauf dans les cas exceptionnels où le gazon est suffisamment de niveau et dru pour qu'on puisse jouer directement sur le terrain "tel quel", il faut généralement le recouvrir d'un tapis de jute ou autre fibre, fixé par des crampons. Les joueurs peuvent ainsi compter sur un rebond relativement uniforme de la balle. S'il est impossible de jouer sur le terrain "tel quel", ou même recouvert d'un tapis de sol, il faut l'aplanir convenablement en préparant la surface, en passant le rouleau, etc. On peut aussi in-

Les arbitres
Leurs décisions sont sans appel en tout ce qui a trait au jeu, mais ils ne peuvent décréter qu'un batteur est saut ou retiré sans appel de l'équipe du lanceur.

Les batteurs
Ils cherchent à marquer autant de points que possible pour leur équipe. Un point est marqué à chaque fois que les batteurs changent de côté sur le terrain, que ce soit à la batte (ce qui compte pour le batteur), ou à la suite d'une balle nulle, d'une balle passée, d'une balle écartée ou d'une balle derrière le guichet (celles-ci ne comptent que dans le total des points). Si une balle est frappée dans les limites (4) ou hors des limites (6), les batteurs ne changent pas de côté et ne marquent pas.

Le lanceur
Avec l'aide d'une équipe de neuf joueurs sur le terrain et d'un garde-guichet, il doit empêcher les batteurs de marquer des points et, pour ce faire, il peut servir par-dessus le guichet, par-dessous le guichet ou d'un côté ou de l'autre du guichet. Il doit servir la balle à portée du batteur, sans quoi elle est "écartée". Il doit servir la balle d'un mouvement arrondi, si elle est lancée d'une façon vive ou saccadée la balle est nulle (l'arbitre décidant de ces deux points sans appel d'aucun joueur, les balles sont jugées écartées par l'arbitre qui est du côté du lanceur et les balles nulles par l'un ou l'autre des arbitres).

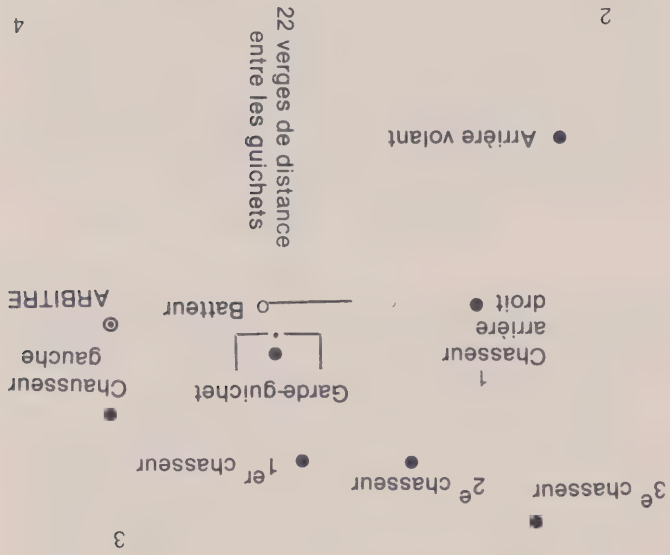
La balle est lancée par séries de 6 ou 8 balles, des deux côtés alternative-ment. Les balles écartées et les balles nulles ne comptent pas dans les séries.

Quand le batteur sort-il du jeu?
Il existe 10 différentes cas
de sortie du batteur:
lorsqu'un guichet est renversé,
si une balle est attrapée, si le guichet est

les clercs de l'époque utilisaient générale-
 ment l'apostrophe au lieu du diminutif "et".
 Ces sommes figuraient dans les comptes de
 garde-robe d'Edouard 1^{er} pour l'année 1300.
 Fait intéressant, un petit bâton s'appelait en
 saxon "criccet" ou "crycet".

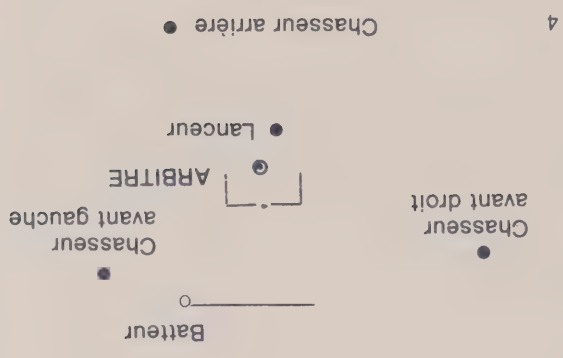
Position des joueurs au cricket

1, 2, 3, et 4 sont facultatifs



Les remarques suivantes sur le
 cricket ont pour but, avec le plan du terrain
 de cricket, d'indiquer les positions normales
 des joueurs. Elles aideront ceux, et ils sont
 nombreux, qui ignorent tout ou presque de
 ce jeu à suivre une partie en en comprenant
 mieux le principe.

Au lecteur



Le saviez-vous?

- Au début du XIX^e siècle, le cricket se jouait dans de nombreux villages et villes du Canada. Ce sont les troupes britanniques qui disputèrent les premières parties en 1785.
- La rencontre Canada-Etats-Unis, disputée depuis 1844, est la plus ancienne compétition sportive internationale à avoir lieu tous les ans. En 1867, Sir John A. MacDonald, qui fut le premier Premier ministre du Canada, et son cabinet proclamèrent le cricket sport national du Canada. Ce sport a depuis perdu de sa popularité, mais on tente actuellement de renverser cette tendance.
- Dans les grandes villes, le bal annuel des cricketeurs était l'événement mondial de l'année.
- L'expression anglaise "It isn't cricket" (signifiant "cela ne se fait pas") témoigne de l'importance du fair-play au cricket et du prestige dont jouit ce sport.
- Le cricket est probablement le seul sport d'équipe où il n'est pas rare de trouver d'excellents joueurs ayant dépassé la cinquantaine et même la soixantaine.
- En raison de son origine anglaise, le cricket s'est solidement implanté dans tout l'Empire britannique et se joue aujourd'hui dans la plupart des régions du monde.
- En 1979, le Canada s'est classé parmi les huit premières nations lors de la coupe mondiale. Les sept premiers pays étaient représentés par des professionnels.

Historique

Il est possible qu'une forme primitive de cricket ait été jouée en Angleterre dès le XII^e siècle, mais ce sport ne portait pas de nom précis à cette époque. Ce sont des membres de la Society of Antiquaries qui découvrirent, en 1786, la première allusion écrite au cricket. Ils avaient en effet découvert des écritures relatives à des sommes d'argent couvrant les *frais de creag* du fils du roi. Signalons que



Sports Travelcade



Le cricket



Cross Country Skiing

CA20N
CR80
-567



SportsTravelcade



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Skiing Past and Present

It is not known when skis first appeared in Canada but there is a record that a pair was used in Montreal in 1881. The old Finnish long ski with only a toe-strap binding was most common in early years, and cross country skiing was done without poles. Until 1914, jumping was as popular as touring and the same skis were used for both. Great changes took place after World War I as a result of considerable Swiss Alps promotion. Slalom skiing was born and about 1932 it was permitted in world competitions.

With the great surge of alpine skiing during the 1930 to 1960 period, the cross country sport faded, maintaining its popularity only in the Scandinavian countries. Cross country skiing gradually made a world comeback in the late 50's and early 60's and within a decade had started its boom in Canada. In recent years, Ontario has seen a substantial increase in the number of facilities which offer track set, groomed and marked trails. With this growth in numbers, the ski industry has made advances in product design and construction to meet the needs of the variety of skiers and abilities in cross country skiing.

Cross Country Skiing Mystique

Cross country skiing has caught the imagination of many Canadians of all ages. Some revel in the freedom and excitement of changing trails, their endless variation and myriad patterns of light and shadow. Others are attracted by the friendly aspect of the sport. Beyond this, there is a common feeling of personal achievement as enjoyment is heightened with physical conditioning and proper care and maintenance of equipment. Who could not feel better able to cope with the problems of everyday living after some hours on the winter trails? This is the mystique of cross country skiing.

Equipment Selection

The great array of equipment designs now available may bewilder the beginner. For a simple sport, outfitting oneself certainly appears complicated. Beginners are advised to rent or borrow good equipment for their first few times out. It's an inexpensive introduction to trail skiing, helps decide what type of cross country skiing is preferred, and gives some practical knowledge of equipment design. When it comes to actual purchasing, there are four principal points which should govern selection:

1. Skiing Form

There are three basic forms of cross country skiing — touring (or wilderness), light touring and racing. Each form offers certain advantages for the cross country skier. Technique can vary considerably. For example, a wilderness skier should be proficient at telemark turning. A recreation skier (light touring) has the opportunity to ski on groomed, track set trails. He or she could graduate to racing in a competition. Racers ski on track set trails. Obviously, he or she must have good cross country technique coupled with physical fitness related to the type of competition entered.

2. Matching Equipment to Physical Build

Skis are designed to slide over the snow with the least possible friction. For the skis to do this, the weight over them must be equally distributed throughout the whole ski. To measure uniform weight distribution, a pair of skis should be placed on the floor with a sheet of paper under the foot of each. Now with the weight of the skier equally distributed on both skis, the paper should be removable with some slight resistance. This is the correct camber for the weight of the skier. Length of the ski is determined by standing flat on the floor (shoes on) with arm fully extended upright, and the fingers in cup position. The ski tips should fit snugly into the

cupped position. Choice of the right equipment is contingent on a skier's experience, ability, and on conditions where the skiing is done. Boots must fit. Proper boots are important because of the constant foot movement needed for skiing. When the boot is laced, it should feel snug all over, with ¼" to ½" free space at the toe and enough width at the back of the heel not to bite. When being fitted, wear two pairs of socks (one lightweight pair and one heavy pair). Walk around the store with the boots on before making a decision.

Bindings should fit the boots closely, allowing no lateral movement.

Poles should be of a length for the top to tuck into your armpit when held in the vertical position.

Wilderness skiers must select both a heavier ski and a heavier boot. The wilderness boot is similar to a hiking boot in construction. The wilderness ski may have steel edges. It is significantly wider and heavier than a light touring or racing ski. The wilderness skier skis in areas with unmarked trails, therefore, the necessity to possess good equipment is of the utmost importance.

3. Equipment Options

Skis have traditionally been made of laminations of wood with birch or hickory soles and hardwood edges. Generally the greater the number of laminations, the stronger the ski and the higher the price. Lignestone edges (compressed wood) are excellent as they add durability and edge performance to the ski. Fiberglass design is virtually maintenance free and durable, as moisture cannot penetrate the surface. Synthetic bottoms are also more moisture-resistant and faster but generally do not hold their wax as long. Technology has greatly improved the waxless ski concept. Many of the national teams now ski on waxless skis. The advantage both to the wilderness recreation and competitive skier are firstly, they need no preparation; secondly, the skier does

not have to worry about appropriate wax for that particular condition. To the tourer, or wilderness skier, they offer considerable advantages, due to the fact that they do not need to be waxed while out on a tour.

Most boots these days have leather uppers sealed to a vulcanized sole. The price is usually determined by the grade of leather used. Vinyl or rubber uppers are cheaper and completely waterproof (good for spring conditions) but do not allow the foot to breathe, causing wet, cold feet. Synthetic materials such as Gortex and nylon are also being used. Leather soles are warmer than rubber but require greater maintenance due to moisture penetration. Preset binding plates to fit most pin bindings are inserted by manufacturers. Lined boots are a pleasant option when standing around, but are not needed for serious touring.

Special note should be taken in regards to telemarking or wilderness skiing in regards to the fact that the boots should be of a high quality. Boots of this nature are sold as telemarking or wilderness boots. The skier should not confuse this type of boot with a touring boot, which is a substantially lighter boot.

Bindings come in variations of the standard toe-type; peg, pin, or step-in. The most important points, other than design, are proper fit of binding to boot and proper installation by a certified ski mechanic. Bindings have been conventionally sized according to a Nordic Norm; 75 mm (touring), 79 mm (large boots), 71 mm (children) and 50 mm (racing). The 50 mm boots are now available in racing 50-7 (7 mm thick) and 50-12 (12 mm thick) for light touring.

Poles have traditionally been made of tonkin bamboo with curved metal tips, plastic baskets and leather handles. Metal shafts are better balanced, lighter and more durable and generally higher in price.

Hand grips are made of plastic or leather. Plastic grips are the least expensive

and wear well. Leather grips are warmer, more comfortable and absorb perspiration.

Wrist straps are made of leather. They should be adjustable to fit various sizes of bare and gloved hands.

4. Price

This is best left to the discretion of the purchaser who undoubtedly will find the best value by comparative shopping.

Waxing

Wax serves two purposes. It gives the ski a grip on the snow when pressure is applied by the skier's weight, and it makes the ski glide forward when that pressure is lifted. Different waxes must be used to achieve the right balance of grip and glide under different snow conditions. Detailed instructions on all ramifications of waxing are provided in various waxing guides, and at reputable ski shops.

Simplifications can be made for those skiers who don't mind less-than-perfect conditions, and these waxes are adequate for most touring: one hard wax for dry snow, one soft wax for wet snow, and one for transition conditions. Some manufacturers market a 3-wax package for just this purpose. With the addition of two klisters, the touring skier can meet all waxing needs.

Waxing synthetic-base skis is as important as waxing wooden-base skis. However, synthetic-base skis need more wax under the foot of the ski to give the same grip as wooden skis. A thin layer of base binder in the middle of the ski will make final waxing more durable and will result in a better grip.

Skis should be clean and dry before waxing. It is easier to wax at room temperature. Apply wax in thin layers and smooth out well. Direction of the application or the smoothing is unimportant.

Treat wooden skis with tar-base whenever bare wood shows or when first purchased. Treat synthetic bases on skis with hot

wax when first purchased and once or twice throughout the season. The skier should remember that good waxing is not a substitute for poor technique.

Cross Country Technique

The novice skier should have very few problems in learning these. It simply involves acquiring some basic skill movements and adapting them to varied situations. A member of the Canadian Association of Nordic Ski Instructors (CANSI), can help beginners to acquire these basic skills. Diagonal stride, the fundamental movement for crossing flat terrain, is nothing more than an extended walk with concentrations on three principal parts:

- The kick is started when feet are parallel. One foot, fully weighted kicks downward and the other foot advances.
- The weight transfers body weight from the hip of the kicking foot to the other leg.
- The glide is a resting movement, weight is centered in the hip of the advanced foot on the gliding ski, arms and legs fully extended.

This procedure is repeated, kicking and gliding feet alternated each time.

Double poling on gently downhill and bumpy terrain is a useful cross country technique:

- Poles are set parallel, planted and body weight centered over them.
- A pendulum motion is started, levering down on the poles.
- The body is pushed through to a flat backed crouch ahead of the poles.
- At farthest backward reach, the arms are relaxed and brought forward for the next pole set.

Uphill movement is accomplished by shortening the glide of diagonal stride for gentle slopes, the sidestep or herringbone for steeper hills. It is most important to remember weight transference in all three. The for-

ward ski must be securely planted before the other is moved up to its new position.

Downhill, the basic stance is relaxed with knees bent, weight centered in the hips over close together feet. Braking is best done with the snowplow knees together, feet out and pigeon-toed to put skis in a V-shape. To turn in the snowplow position, press in on the outside knee, forcing that ski ahead to carve a curve.

Preparation for Cross Country Skiing or Pre-Season Preparation

The key to maximum enjoyment is being in condition. Some pre-season hiking and jogging, particularly up hills, will provide a good foundation. Then start out skiing on short trips and build up to half day, full day and weekend outings. At this stage, your ability to master snowbound trails will bring its own reward and let you fully appreciate the winter beauty around you.

Clothing

Special purpose suits are not essential but worthwhile for the regular skier. Clothing should be loose fitting to allow unrestricted movement. Several thin layers are preferable so that as body heat builds you can take some layers off until it's time for a rest. Wear long socks over ordinary trousers or with knee-length knickers to keep snow from soaking pant legs. Down-filled jackets are usually too warm when you're actually skiing but ideal at the end of the trail. Non-breathable clothing gets a clammy feeling as condensation builds up inside. Heads and hands should be kept covered to prevent heat loss. Mitts are warmer than gloves but clumsier on the poles. Remember, overlap prevents gap.

Wilderness or Off-Trail Skiing

Wilderness skiers should remember that their needs in regards to equipment are much more apparent. For example,

extra clothing, first aid kit, snow shovel, compass, map, suitable survival equipment plus extra food should be taken on any wilderness excursion. In a survival kit, a wilderness skier should have: waterproof matches, a good knife, suitable string or cord, spare ski tip, thermoflask, flashlight and any other item that may be considered suitable in the event of an emergency occurring. However, it is important in wilderness skiing to remember that there is an inherent risk involved. To assure that skiers are prepared for any eventuality that may occur, they should, if possible, take a tour leader course.

Where To Ski

Ontario now has a number of ski areas that offer cross country skiing. These areas provide groomed trails that vary in length and difficulty; something for every type of skier. In addition, many of these trails are patrolled by members of the Canadian Ski Patrol System — an organization of volunteers trained in safety and first aid.

Good areas provide track set, groomed and marked trails, rentals, first aid and rescue facilities, waxing areas, a ski shop and ski instruction. These areas charge for use of facilities, however the skier can be assured that the area does provide adequate standards in regards to the above mentioned details.

Trail Selection

Plan a trip with the abilities of the group in mind. In some areas, trails are graded for length and difficulty. Otherwise, proximity of contours on the map will indicate gradient. Be sure a downhill section is within your power before attempting to run it. Snowplowing or side-stepping will keep you in better control. Remember that you may have to return the same way you went so take a look back occasionally. Try to avoid open, windy areas. Ski across lakes with caution. Do not ski any real distance into unknown bush without map and compass and the certain

knowledge of their use. Check progress and position as you ski; identify landmarks, hills, gullies, etc.

Precautions

Don't go alone on a trip into the bush; a minimum of three skiers is recommended. If one of the party is injured, keep him or her warm and comfortable. Have one skier seek help if necessary but ensure that the location is understood. If lost on a trail, stay calm and use a compass, sun or stars to establish north. If possible, head for some check-line such as a road. Ensure that your approximate plans are known by others before you start out.

Cross Country Skiing Development

You can improve your skiing and increase your enjoyment of cross country by taking advantage of the services and certification programs provided by the various ski organizations, ski resorts and clubs.

Cross Country Canada works with clubs, suppliers, instructors, tour leaders and ski resorts to promote cross country skiing. As a result of these joint efforts, the level of the sport has been raised, new areas for touring have been opened and various programs for all types of skiing have been provided.

Summary

Cross country skiing is a great way for the sports-minded to spend a healthy, active winter. For further information on cross country skiing, contact:

Ontario Ski Council

1220 Sheppard Ave. E.

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4210



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

John Eakins
Minister
Jim Keenan
Deputy Minister

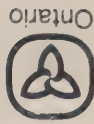
Résumé

Le ski de fond est un sport idéal pour passer un hiver sain et actif. Pour de plus amples renseignements, s'adresser à:

Conseil ontarien du ski

1220 est, avenue Sheppard
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1

Téléphone: (416) 495-4210



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Toronto, Canada
M7A 2R9

John Eakins
Ministre
Jim Keenan
Sous-ministre

vent et soyez prudent avant d'opter pour la traversée d'un lac. Ne vous enfoncez jamais profondément dans les régions boisées que vous ne connaissiez pas sans une carte, une boussole et la certitude de bien savoir vous en servir. Vérifiez de temps en temps votre progression et votre position: prenez le plus de points de repère possible: collines, ravins, etc.

Précautions

Ne partez jamais seul pour une randonnée dans les bois; nous vous conseillons d'être au moins trois. Si un membre du groupe se blesse, installez-le dans une position confortable et restez près de lui en veillant à ce qu'il ait chaud. L'un des skieurs peut aller chercher de l'aide, s'il y a lieu; mais il faut s'assurer au préalable qu'il saura retrouver l'endroit. Si vous vous perdez sur une piste, gardez votre sang-froid et servez-vous de votre boussole, du soleil ou des étoiles pour déterminer le nord. Essayez, si possible de rejoindre une route. Avant de partir, indiquez toujours à quelqu'un dans quelle direction vous comptez aller.

Croissance du ski de fond

Vous pouvez améliorer votre technique et augmenter les joies que procure le ski de fond en profitant des installations et des programmes de certification offerts par les divers organismes de ski, les centres de ski et les clubs.

Ski de fond Canada collabore avec les clubs, les fournisseurs, les moniteurs, les chefs de randonnée et les centres de ski pour promouvoir le ski de fond. Ces efforts communs ont permis de relever considérablement le niveau du sport, d'ouvrir de nouvelles zones de randonnée et de mettre sur pied de nombreux programmes pour tous les types de ski.

l'épreuve de l'eau, un bon couteau, une corde ou de la ficelle convenable, des pointes de ski de rechange, une bouteille thermos, une lampe de poche et tout autre article dont ils pourraient avoir besoin en cas d'urgence. Toutefois, lorsqu'on pratique le ski en nature sauvage, il importe de ne pas oublier que ce sport présente quelque danger. Afin d'être préparé à toute éventualité, les skieurs ont intérêt à suivre un cours de formation de chef de randonnée.

Où skier

Un grand nombre de centres de ski de l'Ontario offrent la possibilité de faire du ski de fond. On trouve dans ces centres des pistes damées de longueur et de difficulté variables; il y en a pour tous les goûts. De plus, beaucoup de ces pistes sont patrouillées par les membres de l'Organisation de la patrouille canadienne de ski — un organisme de bénévoles formés à la sécurité et au secourisme. Les meilleurs centres offrent des pistes dégagées, tracées et damées, des services de secours et de premiers soins, des zones de fartage, un magasin de ski et des leçons ainsi que la location d'équipement. Les mais les skieurs peuvent être sûrs qu'elles satisfont des normes convenables.

Sélection des pistes

Lorsque vous choisissez une piste, n'oubliez pas de tenir compte des limites et connaissances du groupe. Dans certaines régions, la longueur et la difficulté des pistes sont indiquées. Autrement, fiez-vous aux courbes de niveau des cartes: elles permettent de déterminer la dénivellation. Assurez-vous que la descente que vous abordez est à votre portée avant de vous y lancer. Le chasse-neige ou les pas de côté assurent une meilleure maîtrise de la vitesse. N'oubliez pas que vous pouvez avoir à revenir par le même chemin, aussi jetez un coup d'oeil de temps en temps derrière vous. Essayez d'éviter les zones balayées par le

durée dans le cadre des étapes suivantes: sortie d'une demi-journée, d'une journée entière, puis de deux jours. À ce stade, votre maîtrise des pistes enneigées apportera sa propre récompense et vous permettra d'apprécier pleinement la beauté de l'hiver et des régions que vous traverserez.

Habille ment

Il n'est pas indispensable de porter des vêtements particuliers; le skieur régulier aura cependant intérêt à s'en munir. Les vêtements doivent être amples afin de ne pas gêner les mouvements. Il est conseillé de porter plusieurs épaisseurs minces, de façon à pouvoir les retirer au fur et à mesure que la chaleur corporelle augmente, jusqu'à la halte suivante. Des chaussettes longues portées par-dessus des pantalons ordinaires ou des knickers s'arrêtant aux genoux évitent au skieur d'avoir les bas de pantalon trempés par la neige. Les vestes doublées sont générale- ment trop chaudes durant la randonnée, mais idéales à l'arrivée. Les vêtements qui empêchent la peau de respirer sont désagréables, car une forte condensation se forme rapidement par-dessous. La tête et les mains doivent rester couvertes afin d'empêcher la perte de chaleur. Les mouflés sont plus chaudes que les gants, mais moins pratiques pour manier les bâtons. Et n'oubliez pas: en faisant se recouvrir en partie les différentes pièces d'habillement, toutes les parties du corps resteront au chaud.

Ski en nature sauvage ou hors des pistes

Les skieurs en nature sauvage ne doivent pas oublier qu'ils ont de plus grands besoins en équipement. Par exemple, il leur faut emporter en excursion dans la nature sauvage des vêtements et des aliments supplémentaires, une trousse de premiers secours, une pelle à neige, une boussole, une carte et de l'équipement de survie approprié. La trousse de survie des skieurs en nature sauvage doit comporter: des allumettes à

Le double coup de bâtons est une technique utilisée dans les petites descentes et sur les terrains bosselés:

- Les bâtons sont plantés dans la neige à la même hauteur; le poids du corps est centré sur ces derniers.
- Le skieur amorce un mouvement de pendule avec ses bâtons, sur lesquels il pousse.
- Le skieur est propulsé en avant des bâtons; à la fin de cette phase, il est accroupi, le dos horizontal.
- Après que les bras ont atteint leur point extrême en arrière, le skieur les ramène, sans aucune aideur, vers l'avant pour le prochain mouvement.

Pour les montées de pente faible, le skieur de fond utilise un pas alternatif, dont la phase de glissement a été réduite; pour les pentes plus raides, le skieur a recours au pas de côté ou à la montée en ciseaux. Dans les trois cas, le débutant doit bien se rappeler comment transférer le poids du corps. Le ski avant doit être solidement planté avant que l'autre soit amené à sa nouvelle position. Les descentes s'effectuent le corps détendu, les genoux pliés, le poids du corps reposant sur les hanches, les pieds rapprochés. La meilleure façon de ralentir est en-core d'utiliser la méthode du chasse-neige, qui consiste à mettre les skis en V, en rapprochant les genoux, en écartant les talons vers l'extérieur et en faisant se toucher la pointe des skis. Pour tourner en position de chasse-neige, le skieur doit pousser sur le genou extérieur, forçant ainsi le ski à virer.

Préparation pour le ski de fond ou préparation d'avant saison

Pour vraiment profiter au maximum de vos randonnées, vous devez être en bonne condition physique. Nous vous conseillons de faire des randonnées à pied et du jogging avant le début de la saison, particulièrement de grimper des collines. Puis lancez-vous dans de petites randonnées à ski dont vous augmenterez progressivement la

fine couche de base au milieu du ski permet-
tra au fartage de mieux adhérer et fournira
également un meilleur appui sur la neige.
Le fart doit être passé sur des
skis propres et secs. Il est plus facile de
farter les skis à la température de la pièce. Il
faut appliquer le fart en fines couches puis
bien le polir. Le sens d'application de la
couche ou du polissage n'est pas important.
Le skieur doit traiter ses skis en
bois avec une base de goudron lorsqu'il vient
de les acheter et lorsque le bois réapparaît à
la surface. Les bases synthétiques des skis
doivent être traitées avec du fart chaud après
l'achat et une ou deux fois durant la saison.
Le skieur ne doit pas oublier qu'un bon
fartage ne compense pas le manque de
technique.

Techniques de ski de fond

Le débutant ne devrait rencontrer
que peu de difficultés au cours de son
apprentissage. Il lui suffit, en effet, d'acquérir
quelques mouvements de base et de savoir
les adapter à diverses situations. Les
débutants peuvent s'adresser à un membre de
l'Association canadienne de moniteurs de ski
nordique pour acquérir ces techniques de
base. Le pas alternatif, mouvement fondamen-
tal de déplacement sur terrain plat, n'est, en
fait, qu'un pas de marche allongé, qui se
décompose en trois mouvements principaux:
• L'impulsion est donnée lorsque les pieds
sont parallèles. L'un des pieds, sur lequel
repose tout le poids du corps, est détendu
vers le bas, tandis que l'autre pied avance.
• Le poids du corps est transféré de la hanche
du pied d'impulsion sur l'autre.
• Le glissé est un mouvement de repos: le
poids est centré sur la hanche du côté du ski
qui glisse; les bras et les jambes sont en
pleine extension.

Le déplacement du skieur s'effec-
tue grâce à l'enchaînement de ce pas, les
pieds d'impulsion et de glissé alternant
chaque fois.

très résistantes, sont moins chères, tandis que les poignées en cuir sont plus chaudes, plus confortables et absorbent la

transpiration.

Les dragonnes de poignée sont

faites de cuir. Elles doivent être réglables

pour que le skieur puisse modifier la longueur

selon qu'il a de petites ou de grandes mains

et qu'il porte ou non des gants.

4. Prix

Cette décision relève de

l'acheteur, à qui nous conseillons d'aller dans plusieurs magasins afin de pouvoir obtenir, à prix égal, la meilleure qualité d'équipement.

Fartage

Le fart a deux utilités: il donne

au ski un appui solide sur la neige, lorsque le

poids du skieur y exerce une certaine pres-

sion et un bon glissement lorsque la pression

est supprimée. Pour parvenir au juste

équilibre entre un bon appui sur la neige et un

bon glissement, selon l'état de la neige, le

skieur doit utiliser différentes sortes de farts.

Le débutant pourra se procurer toutes les

informations voulues sur les divers modes de

fartage en consultant divers manuels de

fartage et en se renseignant auprès de bons

magasins spécialisés.

Les skieurs qui ne recherchent

pas la perfection peuvent emprunter des rac-

courcis dans le dédale des techniques de far-

tage; certains farts valent, en effet, pour la

plupart des randonnées: un fart dur pour la

neige sèche, un fart mou pour la neige

humide et un fart intermédiaire sont, dans ce

cas, suffisants. Certains fabricants proposent

à cette catégorie de skieurs un paquet de

trois farts. En s'équipant, par ailleurs, de deux

klisters, le skieur de randonnée peut faire face

à toutes les difficultés du fartage.

Le fartage des skis synthétiques

est aussi important que le fartage des skis en

bois. Il faut noter, cependant, que les skis

synthétiques ont besoin de beaucoup plus de

fart sous la fixation que les skis en bois. Une

comme le Gortex et le nylon. Les semelles de cuir sont plus chaudes que celles de caoutchouc mais demandent plus d'entretien à cause de l'humidité qui s'infilte. De nombreux fabricants vendent des plaques de fixations préinstallées, compatibles avec la plupart des fixations à chevilles. Les chaussures doublées sont une option à envisager si l'on passe beaucoup de temps immobile, mais sont superflues si l'on fait de longues randonnées.

Pour le ski en nature sauvage et pour les virages en télémark, il importe d'utiliser des chaussures d'excellente qualité. Elles sont vendues sous le nom de chaussures de télémark ou de ski en nature sauvage. Le skieur ne doit pas confondre ce type de chaussures avec les chaussures de randonnée qui sont considérablement plus légères.

Les différents modèles de fixations sont tous des variations de l'étrier classique, héritier de la fixation en arc d'orteil : goudjons, chevilles ou "step-in". La conception du modèle est importante, mais il faut également s'assurer que l'adaptation de la fixation à la chaussure est parfaite et en confier le montage à un spécialiste.

On a convenu de normaliser les dimensions des fixations selon une norme nordique : 75 mm (randonnée), 79 mm (chaussures de grandes pointures), 71 mm (enfants) et 50 mm (course). On peut actuellement se procurer des chaussures de 50 mm de dimension 50-7 (7 mm d'épaisseur) et 50-12 (12 mm d'épaisseur) pour les randonnées faciles.

Les bâtons étaient jusqu'à présent faits de bambou du Tonkin, terminés à un bout par une pointe métallique recourbée, surmontée d'une rondelle en plastique, et à l'autre par une poignée en cuir. Les bâtons en métal, plus récents, sont mieux équilibrés, plus légers et plus résistants, et généralement plus chers.

Les poignées sont faites de plastique ou de cuir. Les poignées en plastique,

skis, ils peuvent avoir des arêtes en acier et être considérablement plus larges que les skis de randonnée ou de course. Les skieurs en nature sauvage skient dans des régions où les pistes ne sont pas marquées, par conséquent, il est essentiel qu'ils possèdent un équipement de très bonne qualité.

3. Choix possibles

Les skis classiques sont faits de bois lamellé; les semelles sont en bouleau ou en hickory et les carres en bois dur. Généralement la solidité et le prix des skis sont proportionnels au nombre de lames. Les carres en lignostone (bois compressé) sont excellents, car elles augmentent la durabilité des skis et en améliorent l'efficacité. Les skis en fibre de verre ne demandent pratiquement pas d'entretien et durent longtemps car l'humidité ne peut y pénétrer. Les skis à revêtement synthétique sont également plus résistants à l'humidité et plus rapides, mais généralement le fartage résiste beaucoup moins bien. La technologie a beaucoup amélioré le concept des skis sans fart. Bien des équipes nationales utilisent aujourd'hui des skis sans fart. Leur avantage, pour le skieur en nature sauvage comme pour le skieur de compétition, est en premier lieu qu'ils n'exigent aucune préparation, et ensuite que le skieur n'a pas à s'inquiéter de savoir s'il utilise le type de fart qui convient à l'état de la neige. Pour le skieur de randonnée ou le skieur en nature sauvage, ils offrent aussi un avantage considérable puisque les skis n'ont pas à être

fartés au cours d'une sortie.

La plupart des chaussures ont la partie supérieure en cuir, scellée à une semelle vulcanisée. Le prix varie généralement selon la qualité du cuir. Les empeignes de chaussures en matière vinyle ou en caoutchouc sont moins chères et parfaitement étanches (particulièrement utiles au printemps), mais empêchent le pied de respirer, d'où une sensation rapide de froid et d'humidité. On utilise aussi des matériaux

2. *Équipement adapté à la*

constitution

Les skis sont construits de façon à glisser sur la neige avec le moins de frottement possible. Pour ce faire, le poids du skieur doit être réparti uniformément sur la surface totale des skis. Pour vérifier si le poids est bien uniformément réparti, on place au sol la paire de skis sous lesquels on glisse, à hauteur des fixations, une feuille de papier. Si le poids du skieur est bien réparti sur les deux skis, les feuilles doivent pouvoir être retirées en forçant légèrement. Si le test est passé avec succès, les skis ont la cambrure correspondant exactement au poids du skieur. La longueur des skis se calcule de la façon suivante: le skieur, chaussures aux pieds, se tient debout, les bras levés à la verticale, les doigts arrondis en forme de coupe. Les skis doivent tenir exactement dans la coupe ainsi formée. Le choix du bon équipement dépend de l'expérience du skieur et de ses aptitudes ainsi que de l'état des pistes et de la neige. Les chaussures doivent bien aller. C'est important car le ski nécessite un mouvement constant du pied. Lorsque la chaussure est lacée, le pied doit y être parfaitement à l'aise: l'espace entre le devant de la chaussure et les orteils doit être de $\frac{1}{4}$ " à $\frac{1}{2}$ " et la chaussure doit être suffisamment large au talon pour ne pas rentrer dans la chair. Lorsqu'une paire de chaussures plaît au skieur, il doit l'essayer dans le magasin avec deux paires de chaussettes au pied (une paire épaisse sur une paire de moyenne épaisseur). Les fixations doivent bien serrer les chaussures et empêcher tout mouvement latéral.

Les bâtons doivent avoir une hauteur telle que leur sommet puisse se nicher dans le creux de l'aisselle lorsqu'on les tient verticalement.

Le skieur en nature sauvage doit choisir des chaussures et des skis plus lourds. La construction des chaussures de ski en nature sauvage est semblable à celle des chaussures de randonnée pédestre. Quant aux

mun un sentiment d'accomplissement personnel, car, dans ce sport, la condition physique, le soin apporté à l'équipement et le choix intelligent des farts jouent un grand rôle. Comment ne pas se sentir mieux équipé pour affronter les problèmes de la vie et des transports urbains, la pollution et les tensions quotidiennes après avoir passé quelques heures sur les pistes hivernales? Voilà ce qu'est, en fait, la mystique du ski de fond.

Sélection de l'équipement

Le débutant risque d'être surpris

par la grande variété de conception de l'équipement actuellement en vente. Pour un sport en apparence si simple, s'équiper apparaît souvent comme une tâche insurmontable. Nous conseillons au débutant, pour ses premières sorties, de louer ou d'emprunter l'équipement dont il a besoin. C'est une façon peu coûteuse de s'initier au ski de fond; il peut, de la sorte, déterminer le type de skis de fond qui lui convient et avoir un aperçu pratique de ce qui se vend. Lorsqu'il décide d'acheter son propre équipement, le débutant doit se laisser guider par quatre critères:

1. Catégorie de ski

Il y a trois catégories principales

de ski: le grand tourisme (ou en nature sauvage), le ski de randonnée et la compétition. Chaque catégorie de ski offre des avantages pour le skieur de fond. La technique peut beaucoup varier. Par exemple, le skieur en nature sauvage doit bien savoir virer en télémark. Le skieur de randonnée peut skier sur des pistes damées et dégagées. Il peut passer aux épreuves de course. Les épreuves de ski se pratiquent sur des pistes tracées. De toute évidence, le skieur doit posséder une bonne technique de ski de randonnée ainsi que la condition physique nécessaire au type d'épreuve.

Historique et tableau actuel du ski de fond

On ne sait pas exactement à quand remonte l'apparition du ski au Canada; on sait cependant qu'une paire de skis fut utilisée à Montréal en 1881. Les vieux et longs skis finnois qui n'avaient qu'une attache en arc d'orteil étaient ceux que l'on rencontrait le plus souvent au tout début, à une époque où le ski de fond se pratiquait encore sans bâtons. Jusqu'en 1914, le saut en skis fut tout aussi populaire que les randonnées; d'ailleurs, les skieurs utilisaient, dans les deux cas, les mêmes skis. Puis, ce fut la révolution des lendemain de la Première Guerre mondiale, que marqua la fantastique percée des Alpes suisses. Le slalom était né, et, vers 1932, il faisait sa première apparition dans les compétitions internationales.

Devant la fièvre qui s'empara des sportifs pour le ski alpin, de 1930 à 1960, le ski de fond disparut presque complètement, ne conservant sa popularité que dans les pays scandinaves. Puis, le ski de fond amorça un retour progressif vers la fin des années 50 et le début des années 60, qui se traduisit en l'espace d'une dizaine d'années, par une énorme percée au Canada. Au cours des dernières années, le nombre d'installations qui offrent des pistes tracées, damées et dégagées a augmenté considérablement en Ontario. Forte de cette croissance, l'industrie du ski a fait des progrès énormes dans le domaine de la conception et de la fabrication des produits pour satisfaire les besoins de tous les adeptes du ski de fond.

Mystique du ski de fond

Le ski de fond trappe l'imagination de beaucoup de Canadiens de tous âges. Certains skieurs s'enivrent du sentiment de liberté et de joie profonde que procurent les pistes aux variations infinies, sources de jeux innombrables d'ombres et de lumière. D'autres, par contre, sont davantage attirés par la possibilité de pratiquer ce sport entre amis. En outre, tous ces skieurs ont en com-

Ski de fond

Sports Travelcade

Ontario



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs





Curling

CA20N

CR 80

-567



Sports Travelcade

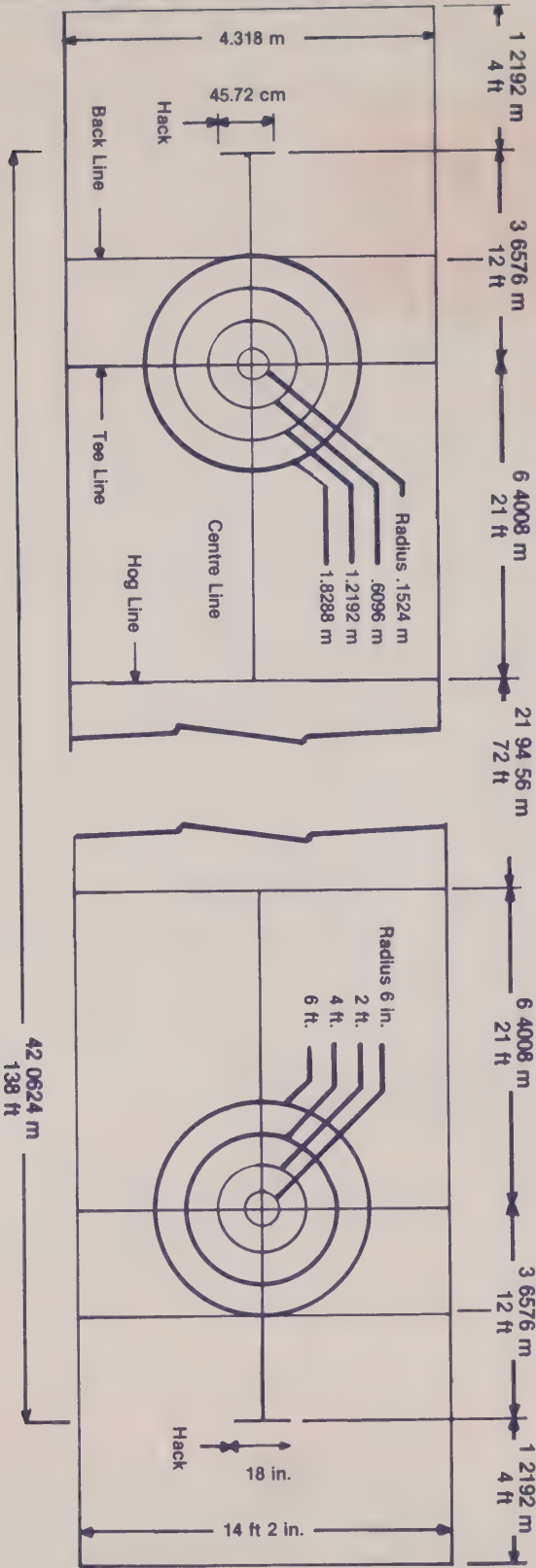


Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

*The recommended ice surface between the back and the end of the platform or walk should be not less than 1.2192 metres or 4 feet.

Conversion 1 Foot = .3048 metres



Note: Back Line must be 1/2" thick.
Back Line must only touch circle at centre line.

In the beginning

There are two theories about the origin of curling. One is that it came from the Low Countries of Europe and the other from the moorlands of Scotland. A few foreign terms provided support for the first theory but many curling historians feel this evidence was not enough. A more popular idea is that rural workers relieved their winter idleness with tests of strength. Suitable rocks were selected from dry-stone dykes and hurled across the ice of frozen lochs and tarns among the Scottish moors. As the sport evolved, marks were fixed at which to throw and the rough stones were chipped into more fitting shape. The fun afforded by such an exhilarating pastime soon brought whole districts to engage in friendly rivalry. Joiner, ploughman, smith, artisan, laird and priest all joined in and played sides. When frost held for long periods, one hamlet challenged another to a game of curling. Thus the sport grew into regional and national importance and its equipment, once primitive, developed into handsome accessories.

Canadian immigrants

Some of our pioneers curled with iron-bound wooden "stones". Use of irons was introduced with Quebec's capture by the British, when Scottish soldiers melted down cannon balls to mould "stones". After the Napoleonic Wars and the American Revolution, escaping Europeans and United Empire Loyalists brought granites to Upper Canada. Great arguments went on amongst curlers as to the advantages of irons and granite stones. In 1841, a branch of the

Royal Caledonian Curling Club was formed in Canada and by 1873 had a membership of 39 clubs. Six of these in Quebec and the Ottawa Valley played with irons. The 33 in Ontario played with granites. With travel difficult and headquarters in Montreal, control was held by the handful in that area. Unhappy about this, Upper Canada's majority petitioned the parent organization in Edinburgh and the Ontario branch of the RCCC was launched in 1874.

Attempts were made to establish friendly relations between the two branches. Competitions were arranged for "irons" versus "granites" but the differences could not be resolved. In 1892 Ontario severed its remaining tie with the Royal Club and the Ontario Curling Association was born. This is past history and today relations have been restored with Quebec where granites are now played. Also, as a member of the Canadian Curling Association, OCA's affiliation with the Royal Caledonian Curling Club has been resumed.

Around the World

The sport of curling is growing in many countries around the world. Throughout Europe and Scandinavia, curling is on an upswing in popularity. These countries are developing stronger grass roots programs and are enhancing their elite development for competition in the European and World Championships.

In other parts of the world, curling has taken a strong foothold in Japan and has seen friendly competition in Australia and New Zealand.

Olympic Curling

Curling was introduced to the Winter Olympics in 1924, at Chamonix, France and was featured in the 1932, Lake Placid, U.S.A. Winter Olympics. For the first time since 1932, curling was a part of the Winter Olympics program as a demonstration sport at the 1988 Calgary Winter Olympics. The International Curling Federation is hopeful that curling will eventually become a medal sport. Key ingredients of curling include keen competition, spirited audience participation and strong friendly traditions. Recently, curling has shown a tremendous worldwide growth potential.

Equipment and Fitness

Comfort and warmth is the key to enjoying curling. Since the sport is played in a cool environment, proper clothing and preparation is necessary before stepping onto the ice surface.

Suggested personal equipment for beginners:

- clean, rubber soled running shoes
- sweat pants or stretchy pants
- warm sweater, not too bulky
- close fitting gloves
- second pair of socks and a hat, for extra warmth

New curlers will be provided with sliding tape or a slip-on slider to one foot, which allows the curler to glide along the ice surface. Curling clubs will provide regulation curling rocks as part of their facilities and for instructional purposes, a variety of curling brooms or brushes.

As a physical activity, curling will tax your body in ways you thought were not possible. At first impressions, curling does not appear to require much physical exertion, however, the sport does provide an important physical fitness element, depending on the individual level of activity.

On the Button

Two four-player rinks or teams contest for position in the house, a series of concentric circles with the button its centre. Each team plays to the house at the opposite end of the sheet or playing area. Each game consists of a predetermined number of ends, eight or ten, and two stones are thrown per player per end. Sweeping is an essential part of the game. Expert manipulation of the broom or brush acts to control the stone in motion. Curling terms have meanings all of their own. House, rink, sheet, button and end are easy to understand. Bonspiel is generally recognized as a tournament but there are other terms which need an explanation:

- Pocket, two or more stones side by side in the house.
- Pebble, small bumps applied to the ice by a fine water spray. Their purpose is to reduce friction between the stone and ice surface.
- Hack, a device provided to position the foot for balance and leverage in delivery.
- Hogged stone, one which does not completely cross the hog-line and is removed from play.
- Wick, a stone in motion touching the edge of a stationary stone and changing direction.
- Reading ice, the skips job of drawing a topographical map of the surface in his head.

Getting Organized

Curling is both a competitive sport and a recreational activity enjoyed by more than 250,000 curlers in Ontario. The eight associations of the province are in charge of promoting and preserving the games traditions, by organizing development clinics and competitions for member clubs.

Curling clinics can be organized by contacting a local curling club or association. The Ontario Curling Federation offers several programs and resources that can aid curling groups in their development of the game.

Programs: Instructor Training
Coaching
Officiating
Club Management
Ice Technician

Resources: Touch the Rock
Novice Manual
Basic Strategy Manual
Advanced Strategy Manual
Instructor Training Manuals
(Level I, II & III)
Coaching Manual
Officiating Manual
Club Management Manual
Ice Technician Manual
Rule Books
Sliding Tape
Junior Manuals
Little Rock Booklet

Curling competition is available to all age levels, right from the club playoffs, to zone competition, to provincial championships, to national championships and finally, to the world championships. Active competition is also enjoyed at the secondary school, community college and university levels of the education system, plus at the Ontario and Canada Games.

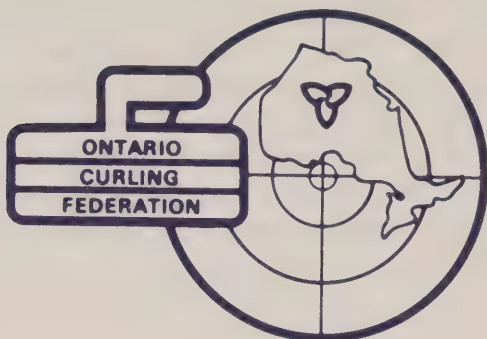
For further information, contact:

Ontario Curling Federation

1220 Sheppard Avenue East

Willowdale, Ontario M2K 2X1

(416) 495-4105



Ontario Curling Federation

Member Associations

Eastern Ontario Ladies Curling Association

Southern Ontario Ladies Curling Association

Northern Ontario Ladies Association

Northwestern Ontario Ladies Curling
Association

Ontario Curling Association

Northern Ontario Curling Association

Temiskaming and Northern Ontario Curling
Association

Northwestern Ontario Curling Association

Associate Members:

Ontario Blind Curling Association

Ontario Deaf Curling Association



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Renseignements :
Fédération de curling de l'Ontario
 1220, avenue Sheppard est
 Willowdale (Ontario) M2K 2X1
 (416) 495-4105



Fédération de curling de l'Ontario
Associations membres

- Association féminine de curling de l'Est de l'Ontario
- Association féminine de curling du Nord de l'Ontario
- Association féminine de curling du Nord-Ouest de l'Ontario
- Association féminine de curling du Sud de l'Ontario
- Association de curling de l'Ontario
- Association de curling du Nord de l'Ontario
- Association de curling du Nord de l'Ontario et du Temiskaming
- Association de curling du Nord-Ouest de l'Ontario

Membres associés:
 Ontario Blind Curling Association
 Ontario Deaf Curling Association

Organisation

Le curling est à la fois un sport de compétition et de loisirs que pratiquent plus de 250 000 amateurs en Ontario. Les huit associations de la province se chargent de promouvoir et de préserver les traditions du jeu, en organisant des séances d'entraînement et des compétitions pour les clubs membres.

Vous pourrez organiser ces séances en prenant contact avec un club ou une association de curling de votre région. La Fédération de curling de l'Ontario dispose de plusieurs programmes et de ressources susceptibles d'aider les groupes de curling à mettre au point des jeux.

Programmes : Formation des instructeurs

Entraînement

Arbitrage

Gestion de club

Spécialiste en glace

Ressources : Toucher la pierre

Guide du débutant

Guide de stratégie de base

Guide de stratégie avancée

Guide de formation des

instructeurs

(Niveau I, II et III)

Guide d'entraînement

Guide d'arbitrage

Guide de gestion de club

Guide du spécialiste en glace

Livres de règlements

Bande pour glisser

Manuels à l'intention des jeunes

Brochure Little Rock

Au curling, les participants de tout âge et de tout niveau peuvent s'affronter lors de compétitions qui peuvent prendre la forme de parties entre deux clubs, de compétitions locales, de championnats provinciaux, de championnats nationaux et enfin de championnats mondiaux. On pratique activement ces compétitions au niveau des écoles secondaires, des collèges communautaires et des universités, mais aussi lors des jeux de l'Ontario et du Canada.

Droit au bouton

Deux équipes (rinks) de quatre

joueurs se livrent bataille pour essayer de mettre en bonne position leur pierre dans la "maison", série de cercles concentriques ayant le "bouton" pour centre. Chaque équipe joue vers la maison qui se trouve à l'autre extrémité de la piste ou de la surface de jeu (sheet). Chaque partie comprend un nombre fixé à l'avance de manches (huit ou neuf), au cours desquelles chaque joueur lance deux pierres. Le balayage est un élément essentiel du jeu. Par ailleurs, manié par des experts, le balai ou la brosse permet réellement d'influer sur la trajectoire de la pierre. Les termes de curling ont une signification bien particulière; certains sont assez faciles à comprendre: maison, équipe (rink), poste (sheet), bouton et manche (end). On sait, par ailleurs, que bonspiel signifie tournoi de curling. Par contre, d'autres termes plus techniques nécessitent quelques

explications:

—Poche (pocket): plusieurs pierres côte à côte dans la maison.

—"Pitons" (pebbles): petites protubérances formées sur la glace par l'aspersion d'une fine couche d'eau. Permettent de diminuer les forces de frottement.

—Hack: entaille dans la glace permettant de caler le pied pour l'équilibre et la poussée.

—Pierre hors-jeu (hogged stone): pierre qui ne traverse pas complètement la ligne de jeu (hog-line) et qui est retirée du jeu.

—Wick: pierre que le joueur lance sur une autre pierre afin de modifier la trajectoire initiale.

—Déchiffrer la glace: travail du chef d'équipe (skip) qui grave dans sa mémoire la carte de la surface de la glace.

Curling olympique

C'est en 1924, lors des Jeux

olympiques de Chamonix, en France, que le curling a fait sa première apparition. Le curling a fait partie des Jeux olympiques de Lake Placid, aux États-Unis, en 1932. Lors des Jeux d'hiver de Calgary en 1988, il fit partie du programme olympique comme sport de démonstration pour la première fois depuis 1932. La Fédération internationale de curling espère que ce sport deviendra un jour une discipline olympique officielle. Les ingrédients de base du curling sont: une saine compétition, une participation animée des spectateurs et une forte tradition de camaraderie. Récemment, le curling a démontré un imposant potentiel de croissance à l'échelle du monde entier.

Équipement et condition physique

Confort et chaleur sont de rigueur pour jouer au curling. En effet, ce sport se pratique sur la glace et un bon équipement et une bonne préparation sont donc indispensables au confort sur la glace.

Voici quelques suggestions pour l'équipement des débutants :

- chaussures de sport propres à semelles en caoutchouc;
- pantalons d'entraînement ou fuseaux;
- pull-over chaud, mais pas trop encombrant;
- une paire de chaussettes supplémentaires et un chapeau, pour plus de chaleur.

On remettra aux débutants un

revêtement qu'ils enfileront sur un pied pour glisser sur la glace. Les clubs de curling fourniront les pierres (rocks) réglementaires dans le cadre de leurs installations ainsi qu'un grand nombre de balais ou de brosses pour s'entraîner.

Vous constaterez que le curling vous impose un effort physique inattendu. Au départ, ce sport ne semble pas nécessiter tant d'efforts, mais, en fait, la composante physique est importante et dépend du degré d'activité de chacun.

1841 marqua la fondation d'une

section canadienne du Royal Caledonian Curling Club: quelques années plus tard, en 1873, la

section comptait 39 clubs. Les six clubs du Québec et de la vallée de l'Outaouais utilisaient des "fers". Les 33 clubs ontariens jouaient avec des "granits". Les quelques membres qui se

trouvaient à Montréal, siège de la section, avaient la mainmise sur les décisions, en partie à cause des difficultés de déplacement et de

communication. La majorité des joueurs, qui se trouvaient dans le Haut-Canada et étaient

mécontents de cet état de fait, adressèrent une pétition à l'organisation mère à Edimbourg, qui autorisa la création d'une section ontarienne du

RCCC en 1874. À plusieurs reprises, des conciliateurs essayèrent de rétablir des relations

amicales entre les deux sections. Des concours furent organisés entre partisans des "fers" et partisans des "granits"; mais les divergences ne

purent être résolues. En 1892, l'Ontario coupa les derniers ponts qui la reliaient au Royal Club et créa l'Ontario Curling Association. Tout cela n'est

plus, bien entendu, que de l'histoire ancienne et aujourd'hui les relations sont rétablies avec le Québec, qui a adopté les "granits". Signalement d'autre part, que la FCO (Fédération de curling de l'Ontario) fait de nouveau partie du Royal Caledonian Curling Club, en tant que membre de l'Association canadienne de curling.

Dans le monde entier

Le curling gagne de plus en plus de popularité dans de nombreux pays du monde. Il connaît un regain de popularité en Europe et en Scandinavie où l'on crée des programmes populaires et où l'on encourage les meilleurs joueurs à s'entraîner pour les championnats d'Europe et du monde.

Ce sport s'est également fermement implanté dans d'autres régions du monde comme le Japon et l'on organise des compétitions amicales en Australie et en Nouvelle-Zélande.

Origines

Les origines du curling font l'objet de deux théories. Selon la première, ce sport serait né dans les Pays-Bas; selon la seconde, il aurait vu le jour dans les landes d'Écosse. Malgré quelques termes non anglais qui viennent à l'appui de la première théorie, la plupart des historiens du curling penchent pour la seconde. Ils pensent que le jeu dérive des épreuves de force auxquelles se livraient naguère les paysans écossais pour se désennuyer durant les longs hivers. Leur passe-temps consistait à lancer sur la glace des lochs et des petits lacs gelés des landes écossaises des pierres de bonne taille, prélevées sur des murs de clôture.

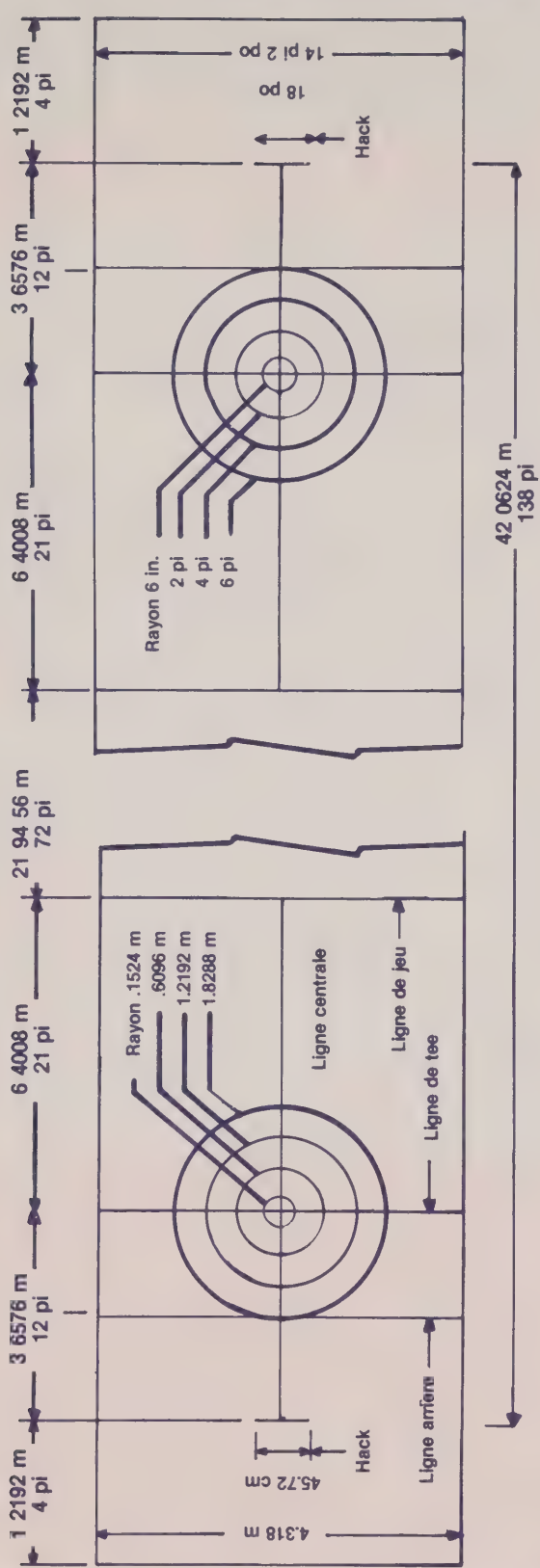
Au fil des ans, le jeu se perfectionna: les joueurs se mirent tout d'abord à tailler les pierres pour leur donner la forme voulue, puis à les lancer vers un repère fixé au sol. Cette distraction passionnante gagna rapidement la faveur populaire et des régions entières se lancèrent dans une valse de compétitions amicales. Le menuisier, le laboureur, le forgeron, l'artisan, le châtelain et le prêtre, tous venaient se joindre aux équipes. Lorsque le gel se prolongeait, un hameau lançait un défi à un autre. C'est ainsi que ce sport prit peu à peu une importance régionale puis nationale et que le matériel, bien primitif au départ, s'embellit et se perfectionna.

Immigrants canadiens

Quelques-uns des premiers colons jouaient avec des "pierres" en bois recouvertes de fer. L'introduction des "fers" s'effectua au moment de la conquête du Québec par les Britanniques, après que les soldats écossais eurent fondu des boulets de canon pour façonner des "pierres". Plus tard, des Européens et des Loyalistes, qui fuyaient les guerres napoléoniennes et la Révolution américaine, introduisirent les "granits" dans le Haut-Canada. Ce fut le point de départ d'interminables discussions entre joueurs de curling quant aux avantages respectifs des "fers" et des "granits".

"La superficie recommandée pour la surface de glace s'étendant entre l'arrière et l'extrémité de la plate-forme ne doit pas être inférieure à 1,2192 m ou 4 pieds.

Conversion: 1 pied = 0,3048 mètre



Nota: La ligne arrière doit avoir 1/2 po d'épaisseur.
La ligne arrière ne doit toucher le cercle qu'au niveau de la ligne centrale.



Sports Travelcade



Le curling





Ministry of
Culture and
Recreation

Ontario

QUANT FIJIAN

Cycling

CAZΦN
CR 80
-S 67



**SPORTS
TRAVELCADE**

A sport with wide appeal

Cycling is suitable for almost everybody, at almost any age. Whether you would like to tour, race, ride your bike to school or work, or simply spend an afternoon riding a country road, the following information should prove useful.

Riding position

This is very important. With a comfortable position, the average rider should be able to remain seated for two hours and tackle the steepest grades without a struggle.

Saddle height

Sit in the saddle and place one heel on the pedal in its lowest position. If the saddle height is correct, the leg will be fully extended. Use low heeled shoes such as running or cycling shoes for this measurement. This measurement is critical-as little as $\frac{1}{4}$ inch can make the difference between comfort and hardship.

Arm reach

Rest the elbow on the extreme tip of the saddle; extend the forearm and fingertips towards the handlebars. The extended fingertips should just touch the bar, or be within $\frac{1}{2}$ inch of it. If your machine has insufficient or excessive reach, then this may be remedied either by sliding the saddle back or forward or by purchasing a suitable goose-neck (handlebar extension).

Bar height

The tops of the handlebars should be level with or slightly below the horizontal level of the seat.

Road safety

While bicycles remain in a minority on the road, bicyclists should be prepared for the unwary motorist who largely out of ignorance makes many mistakes. Beware of:

- car doors opened by drivers and passengers alike; they never look.
- the car that cuts in to make a right turn.
- the car that cuts in too close.
- the car that pulls out across your path.

Avoid highways. Try to find quiet routes even if they do take a little longer. The extra miles will be more of a pleasure than a discomfort.

Do not ride more than two abreast. On main highways, ride single file. Always stay close to the right-hand curb.

When in a group, have the leading rider wave on overtaking traffic. Let the overtaker know well ahead of time that you are aware of his or her presence. This avoids unnecessary and irritating use of the horn. Do not allow traffic to build up behind the group. If necessary single out until the lineup has cleared.

When riding at night make sure that you carry adequate front and rear lights and a large red reflector. Even thus equipped night riding is still dangerous; always be ready to dive into the ditch.

Always keep a good lookout ahead. Be ready to avoid the rider in front in the event of a sudden stop.

Beware of dogs, especially those that run across your path. Be ready to use your pump as a defensive weapon. Don't strike unless the animal goes for you. Don't let him see the pump until it's too late for him to avoid it. Don't panic; you can always stop. The dog will not harm you if you stay still. Keep a good lookout for dogs. Avoid being caught unawares and you'll not get hurt.

When riding on dirt roads, avoid deep gravel. Look out for the soft spots and pot holes. Gravel can cause loss of control, especially on bends. Pot holes and rocks can damage even the heaviest rims. When in gravel, avoid braking and steer carefully until you are out of trouble. If you dare, apply power to the pedals; it improves road holding.

When riding in the rain, take a little more care in braking and cornering. Watch out for greasy patches; these are especially treacherous.

In snow and ice, a fixed wheel is preferable. With a fixed wheel, gentle braking applied at the pedals prevents skidding. Coaster brakes do not qualify as a fixed wheel; they grab even more violently than a calliper brake.

Riding style

Choose a gear that suits road gradient and wind conditions. For level work, use the middle range of gears (66-75 inch). For uphill work, use the lower range (40-66 inch). Don't wait until you are half-way up the hill before changing; you'll never get the gear to mesh. Always change down before you reach the foot of the hill. For racing and downhill work use the higher range (75-120). Junior racers (under 18) are advised to stick to the middle range, even in racing. Experience has shown that concentration on pedalling speed rather than pedalling tractive effort during the age of growth has a beneficial effect on the development of the heart.

When pedalling, use the ball of the foot rather than the instep. Toe slips fitted to the pedals will aid foot positioning. If straps are also fitted, leg power can be applied on the upstroke as well as the downstroke of the pedals.

Do not attempt to apply power when changing a derailleur-type gear. Use only light forward pressure. Under no circumstances pedal backwards. Gear mechanisms can easily be ruined by bad changing.

When changing a hub gear (Sturmey-Archer type) do not apply forward pressure. Shift only when freewheeling. If difficulty is experienced kick lightly back on the pedals.

When braking, beware of using the back brake too fiercely. The back wheel has the sudden tendency to lock and the resulting skid could be dangerous.

When cornering, do not be afraid to lean into the bend. Make sure that the inside pedal is at top dead centre, otherwise you may find it scraping the road, with disastrous results.

Tires

Two types of tires are popular. The conventional tire consists of an outer cover and an inner tube. The outer cover fits in a well in the wheel rim. When the inner tube is inflated, the outer cover is forced against the sides of the rim, in a tight fit. Punctures are easily repaired by levering the outer covering over the lip of the rim, exposing the affected part of the tube. The puncture is covered by an adhesive patch from a puncture repair kit and the outer covering is refitted. The job takes ten minutes.

The other type of tire is called a tubular tire ('tub'). Like the conventional tire, it comprises an outer cover and an inner tube. In this case, however, the two edges of the outer cover are sewn together and the exposed stitches are protected by a base tape stuck around the inside. This type of tire is much lighter than the conventional tire and gives better road holding. It is usually found on racing machines. Tubular tires require special rims ('Sprint' rims). Sprint rims are made of aluminum. They have a much shallower well than the conventional rim. A special glue is used to fit the tubular tire to the rim. Without this glue, the tire would roll off. To repair punctures in tubular tires, the base should be removed, along the affected area. Stitches should be unpicked for three inches on either side of the puncture, the affected tube exposed and repaired with a patch. Then the tire must be restitched and the base tape cemented. This job takes at least one hour.

Tire care

Do not cause the machine to skid or burn rubber. This can seriously affect the life of a tire. One bad skid can ruin a tubular.

Do not ride on bald tires. There is no way that an effective running repair can be made to a tire worn down to the canvas.

Do make sure that tubular tires are cemented securely to the rim. Check tubulars regularly, especially after riding in the rain. Test by applying side pressure with the finger and thumb against the tire. If the tire lifts, re-cement the rim.

Do not ride silk tubulars in the rain. Rain causes the silk to rot. Silk tubs, although lighter than cottons, are too expensive to ruin by careless use.

Do ensure that tires are properly inflated at all times. Conventional tires should be inflated to 50-80 lbs./sq. in. Tubular tires should be inflated to 80-120 lbs./sq. in. Do not allow the machine to stand on flat tires, this causes the walls to rot.

Always carry an inflater and a tire repair kit or spare tubular. Punctures occur more frequently on a bike than they do in an automobile. Remember that a set of three irons is required to remove conventional tires. For tubular tires, use a cement that remains tacky so that your spare will stay on when fitted. Make sure that your spare is folded tread outermost and protected in a plastic bag.

Clothing

Dress to suit the temperature, wind and weather conditions. Bike riding can be enjoyable even in the depths of winter provided that the correct attire is worn.

In summer (65-90° F; 18-32° C) short sleeved sweaters and shorts are ideal attire. Racing sweaters are especially good as they have plenty of pockets for tools, food, cash, etc.

Choose a pair of shorts which are long in the leg (e.g. Bermuda shorts). The long leg prevents chafing of the skin against the saddle. Tennis shorts are unsuitable as they are too wide in the leg and they get dirty too quickly. Running shorts are unsuitable because they are too short and too flimsy. Wear undershorts that do not restrict circulation, preferably not cutaway at the leg. Racing shorts are very comfortable. Their chamois leather seat acts as a protective cushion between the saddle and the skin. They offer no restriction to circulation. Underwear should not be worn underneath them.

In spring and fall (50-65° F; 10-18° C) make sure that all parts of the body are kept warm, especially the legs. Wear a sweatsuit with narrow legs over your racing sweater and shorts. Alternatively, wear a pair of long narrow jeans instead of shorts, with a cotton sweater to cover your back. Avoid using a sweater that exposes your back when you are crouched over the bars; that's the best way to catch cold.

In winter (20-40° F; -6 to 4° C) wear one or two layers of underclothing beneath your sweater. Wear a nylon shell outside your track suit top. A piece of newspaper folded into four and tucked into your belt beneath your top will keep your stomach warm. Wear long underwear beneath your jeans or track suit bottom. Protect your feet from the cold by wrapping your socks in plastic wrap before putting on your shoes. Wrap the shoe in plastic and wear a nylon sock over the shoe for lower temperatures. If you can get a pair of mukluks large enough to fit over your cycling shoes, you'll find them excellent for keeping the warmth in and the slush out. Wear ski gloves at zero Celsius (32° F) or lower.

If you are still cold, wear a ski jacket instead of a shell. Do not overdress, otherwise you will perspire heavily and the perspiration wetness will turn cold on you.

Bicycle size

A bicycle must fit. Your height determines the frame size of your bicycle, from the centre of the crank axle to where the seat post enters the frame.

Your height	Frame size
Under 5'6"	21-22 inches
5'6"	22-23 inches
Between 5'6" and 6'	23-24 inches
Over 6'	24-25 inches

For further information please contact:

The Ontario Cycling Association
559 Jarvis Street
Toronto, Ontario
M4Y 2J1
Telephone: 416 - 964-8655



Ontario

Ministry of Sports and
Culture and Fitness
Recreation Division

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Douglas Wright
Deputy Minister

D504 5/79 5M

Si vous pouvez trouver une paire de moccassins assez grands pour être portés au-dessus de vos chaussures de cyclisme, vous verrez qu'ils vous tiennent très bien au chaud et vous protègent de la boue glacée. Mettez des gants de ski lorsqu'il fait 0 Celsius (32° F) ou moins.

Et si vous avez toujours froid, mettez une veste de ski au lieu de la pelure de nylon. Ne vous habillez pas trop chaudement car vous risquez de transpirer trop fort et l'humidité de la transpiration vous donnera froid.

Taille de la bicyclette

Une bicyclette doit être ajustée. Votre taille détermine la taille du cadre de votre bicyclette, du milieu de l'axe du pédalier jusqu'à l'endroit où la selle est rattachée au cadre.

Taille Grandeur du cadre

Moins de 5'6"	21 à 22 pouces
5'6"	22 à 23 pouces
Entre 5' 6" et 6'	23 à 24 pouces
Plus de 6'	24 à 25 pouces

Pour plus de renseignements veuillez contacter:

Association de cyclisme de l'Ontario
(The Ontario Cycling Association)
559, rue Jarvis
Toronto, Ontario
M4Y 2J1

Téléphone: 416 - 964-8655



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Division des
sports et
de la condition
physique

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Douglas Wright
Sous-ministre

ISBN 0 7743 3523 8

Habillement

Habillez-vous selon la température, le vent et le temps. La bicyclette est un sport très agréable même en plein hiver à condition d'avoir le propre attirail. **En été** (65 à 90° F; 18 à 32° C) un maillot de corps à manches courtes et un short sont une tenue idéale. Les maillots de course sont très bien car ils ont des poches pour les outils, la nourriture, l'argent, etc.

Choisissez un short à longues jambes (Bermuda). La longue jambe empêche la peau de frotter contre la selle. Les shorts de tennis ne conviennent pas parce que la jambe est trop large et qu'ils se salissent trop facilement. Les shorts d'athlétisme ne conviennent pas parce qu'ils sont trop courts ou trop fins. Portez des sous-vêtements qui ne dérangent pas la circulation, de préférence sans entaille à la jambe. Les cuissards sont très confortables. Leur siège en peau de chamois sert de coussin protecteur entre la selle et la peau. Ils ne dérangent pas la circulation. Dans ce cas il ne faut pas porter de sous-vêtement.

Au printemps et en automne (50 à 65° F; 10 à 18° C) protégez bien toutes les parties de votre corps, surtout les jambes. Portez un survêtement avec des jambes étroites par-dessus votre maillot et votre cuissard. Ou bien, portez un pantalon long à jambes étroites au lieu d'un short, et un maillot de corps en coton. Evitez de porter un chandail qui expose votre dos quand vous penchez sur le guidon; c'est la meilleure façon d'attraper un rhume.

En hiver (20 à 40° F; -6 à 4° C) portez une ou deux couches de sous-vêtements en dessous de votre maillot. Mettez une veste de nylon au-dessus de votre veste de survêtement. Pliez une feuille de papier journal en quatre et insérez-la dans votre taille en dessous de votre maillot de corps et elle gardera votre abdomen au chaud. Portez des sous-vêtements longs en dessous de votre pantalon. Protégez vos pieds du froid en mettant une feuille de plastique autour de vos chaussettes avant de mettre vos chaussures. Emballez la chaussure dans une feuille de plastique et mettez une chaussette de nylon par-dessus la chaussure quand il fait plus froid.

collé à la jante avec une colle spéciale. Sans cette colle, le pneu ne tiendrait pas. Pour réparer les crevaisons de boyau, il faut enlever le ruban adhésif à l'endroit de la crevaision. Il faut défaire la couture sur 3 pouces de chaque côté de la perforation, sortir la partie endommagée de la chambre à air et la réparer à l'aide d'une rustine. Ensuite il faut recoudre l'enveloppe et recoller le ruban. Cette réparation prend au moins une heure.

Soins des pneus

Ne faites pas déraper le vélo ou brûler le caoutchouc. Ceci pourrait sérieusement écourter la durée du pneu. Un mauvais dérapage peut endommager un boyau.

Ne roulez pas avec des pneus usés. Il n'y a pas moyen de faire une réparation efficace sur un pneu qui est usé jusqu'à la trame.

Faites bien attention lorsque vous collez les boyaux à la jante. Vérifiez les boyaux régulièrement, surtout après avoir roulé sous la pluie. Contrôlez-les en pinçant les flancs du pneu entre le pouce et l'index. Si le pneu se soulève, recollez-le à la jante. Ne roulez pas sous la pluie avec des boyaux en soie. La pluie fait pourrir les pneus de soie. Les boyaux en soie, bien qu'ils soient plus légers que ceux en coton, sont trop chers pour être endommagés par manque de soins.

Vérifiez toujours que vos pneus sont bien gonflés. La pression des pneus conventionnels devrait être de 50 à 80 lb./p2. La pression des boyaux devrait être de 80 à 120 lb./p2. Ne laissez pas votre vélo reposer sur des pneus à plat, ceci ferait pourrir les flancs du pneu.

Ayez toujours une pompe et une trousse de réparation ou un boyau de rechange. Les bicyclettes ont plus de crevaisons que les automobiles. Souvenez-vous qu'il faut trois démonte-pneus pour démonter des pneus conventionnels. Pour les boyaux, utilisez de la colle qui garde ses propriétés pour que votre pneu de rechange tienne en place après son installation. Conservez votre boyau de rechange plié avec la bande de roulement à l'extérieur dans un sac en plastique.

Ne forcez jamais quand vous changez de vitesse à l'aide d'un dérailleur. Poussez légèrement vers l'avant et c'est tout. Et surtout, ne pédalez jamais en arrière. Il est très facile d'endommager les mécanismes de changement de vitesse si on les utilise mal.

Pour un changement de vitesse au moyen du type Sturmey-Archer, ne poussez pas vers l'avant. Changez de vitesse uniquement lorsque vous êtes en roue libre. Si vous avez des difficultés, pédalez légèrement en arrière par petits coups. Quand vous devez freiner, n'utilisez pas les freins arrière trop brusquement. La roue arrière a tendance à se bloquer soudainement et le dérapage qui s'ensuit pourrait être dangereux.

Dans un virage, n'ayez pas peur de vous pencher du côté du tournant. Assurez-vous que la pédale intérieure est en position supérieure, sinon elle risque de racler la route et de produire des résultats désastreux.

Les pneus

Deux types de pneus sont très populaires. Les pneus conventionnels consistent en une enveloppe extérieure et une chambre à air. L'enveloppe s'adapte dans le creux de la jante. Quand la chambre à air est gonflée, l'enveloppe est coincée fermement le long de la jante. Les crevaisons sont faciles à réparer. En soulevant l'enveloppe au-dessus du rebord de la jante on expose la partie perforée de la chambre à air. Ensuite on recouvre la perforation d'une pièce de caoutchouc adhésif (rustine) provenant d'une trousses de réparation et on remet l'enveloppe en place. La réparation prend 10 minutes.

L'autre type de pneu est le boyau. Tout comme le pneu conventionnel, il est composé d'une enveloppe extérieure et d'une chambre à air. Cependant, les deux bords de l'enveloppe de ce pneu sont cousus et la couture est protégée par un ruban adhésif collé tout autour de l'intérieur. Ce type de pneu est beaucoup plus léger que le pneu normal et donne une meilleure tenue de route. On l'emploie sur les vélos de courses. Les boyaux s'adaptent sur des jantes spéciales, appelées jantes de sprint. Les jantes de sprint sont en aluminium. Elles sont beaucoup moins creuses que les jantes normales. Le boyau est

pris par surprise et vous n'aurez pas d'accidents. Si vous circulez sur des chemins de terre, évitez le gravier. Faites attention aux endroits non stabilisés et aux nids de poule. Le gravier peut vous faire perdre le contrôle, surtout dans les virages. Les nids de poule et les cailloux peuvent endommager les jantes les plus solides. Si vous roulez sur du gravier, essayez de ne pas freiner et de vous diriger prudemment jusqu'à ce que vous soyez dans un endroit sûr. Si vous osez le faire, appuyez plus fort sur les pédales, ainsi vous garderez mieux la route. Lorsqu'il pleut, faites un peu plus attention quand vous freinez et quand vous prenez des virages. Faites attention aux taches d'huile sur la route, elles sont particulièrement dangereuses. Dans la neige et sur la glace, il est préférable d'utiliser une roue fixe. Avec une roue fixe vous pouvez éviter les dérapages en freinant doucement à l'aide des pédales. Les freins à contre-pédalage ne sont pas considérés comme des roues fixes; ils freinent encore plus violemment que les freins à mâchoires.

Technique

Choisissez le développement qui convient à la pente de la route et à la vitesse du vent. Pour rouler sur terrain plat, utilisez un développement moyen (66 à 75 pouces). Pour monter des pentes, utilisez un petit développement (40 à 66 pouces). N'attendez pas d'avoir grimpé la pente à mi-chemin avant de changer de vitesse, car elle ne s'enclenchera pas. Changer de braquet avant d'atteindre le pied de la montée. Pour les courses et les descentes, utilisez un grand développement (75 à 120). Les jeunes coureurs cyclistes (en dessous de 18 ans) devraient rester en vitesse moyenne, même dans une course. L'expérience a démontré qu'il vaut mieux se concentrer sur la vitesse de pédalage que sur la force de traction du pédalage pendant l'âge de croissance, car ceci a un effet bénéfique sur le développement du coeur.

Pour pédaler, utilisez l'avant-pied et non pas la voûte plantaire. Des cale-pied adaptés aux pédales améliorent la position du pied. Si les courroies sont ajustées, la jambe peut pousser sur la pédale en descendant et tirer en remontant.

Sécurité routière

Les bicyclettes étant minoritaires sur la route, les cyclistes doivent être prêts à affronter des automobilistes inattentifs qui par ignorance commettent des erreurs. Faites attention aux points suivants :

- les portières de voiture que conducteurs et passagers ouvrent soudainement sans jamais faire attention;
- les voitures qui vous coupent la route pour tourner à droite;
- les voitures qui vous frôlent de trop près;
- les voitures qui démarrent en vous coupant la route.

Évitez les grandes routes. Essayez de trouver des routes tranquilles même si celles-ci sont un peu plus longues. Les quelques miles supplémentaires seront d'autant plus agréables.

Ne roulez pas à plus de deux personnes de front. Sur les routes principales, roulez en file indienne. Serrez toujours à droite.

Quand vous roulez en groupe, demandez au premier cycliste de faire des signes de la main lorsqu'il dépasse. Faites savoir bien à temps à la personne qui vous dépasse que vous êtes conscient de sa présence. Ceci évite l'usage superflu et énervant de l'avertisseur. Ne laissez pas la circulation s'accumuler derrière le groupe. Si nécessaire, roulez en file indienne jusqu'à ce que le bouchon se soit dispersé.

Si vous roulez la nuit, utilisez des feux avant et arrière et un grand réflecteur rouge. Même avec cet équipement, le cyclisme de nuit est dangereux; soyez toujours prêt à plonger dans le fossé.

Gardez toujours vos distances avec la personne devant vous. Soyez prêt à éviter le cycliste devant vous dans le cas d'un arrêt soudain.

Faites attention aux chiens, surtout ceux qui vous coupent la route. Soyez prêt à utiliser votre pompe comme arme défensive. Ne frappez pas l'animal à moins qu'il ne vous attaque. Ne lui montrez la pompe que lorsqu'il n'a plus le temps de l'éviter. Ne paniquez pas; vous pouvez toujours vous arrêter. Le chien ne vous fera pas de mal si vous restez tranquille. Faites très attention aux chiens. Évitez d'être

Un sport fort attrayant

Le cyclisme est un sport que tout le monde peut pratiquer à tout âge. Que vous utilisiez votre bicyclette pour faire des promenades, des courses, pour aller à l'école ou au travail, ou tout simplement pour passer un après-midi à parcourir les routes de campagne, les renseignements suivants vous seront utiles.

Position

Elle est très importante. Installé confortablement, vous devriez pouvoir rester assis pendant au moins deux heures et être capable d'attaquer les pentes les plus raides sans trop de difficulté.

Hauteur de la selle

Asseyez-vous sur la selle et mettez un talon sur la pédale placée dans sa position la plus basse. Si la hauteur de la selle est correcte, votre jambe est tout à fait étendue. Mettez des chaussures à talon plat, des chaussures de course ou de cyclisme, pour faire ce test. La manière de mesurer est très importante car une différence d'un quart de pouce peut transformer une position confortable en un calvaire.

Distance entre la selle et le guidon

Posez le coude sur l'extrémité de la selle; étendez l'avant-bras et les doigts vers le guidon. Vos doigts doivent frôler le guidon, ou se trouver à un demi-pouce maximum. Si vous trouvez trop près ou trop loin, vous pouvez reculer ou avancer la selle, ou acheter une potence qui convient (extension de guidon).

Hauteur du guidon

Le dessus du guidon doit se trouver à la hauteur ou un peu en dessous du niveau horizontal de la selle.

**SPORTS
TRAVELCADE**



Cyclisme





Ministry of
Culture and
Recreation

Ontario

Cycling

CA20N

CR80

-S67



**SPORTS
TRAVELCADE**

A sport with wide appeal

Cycling is suitable for almost everybody, at almost any age. Whether you would like to tour, race, ride your bike to school or work, or simply spend an afternoon riding a country road, the following information should prove useful.

Riding position

This is very important. With a comfortable position, the average rider should be able to remain seated for two hours and tackle the steepest grades without a struggle.

Saddle height

Sit in the saddle and place one heel on the pedal in its lowest position. If the saddle height is correct, the leg will be fully extended. Use low heeled shoes such as running or cycling shoes for this measurement. This measurement is critical-as little as $\frac{1}{4}$ inch can make the difference between comfort and hardship.

Arm reach

Rest the elbow on the extreme tip of the saddle; extend the forearm and fingertips towards the handlebars. The extended fingertips should just touch the bar, or be within $\frac{1}{2}$ inch of it. If your machine has insufficient or excessive reach, then this may be remedied either by sliding the saddle back or forward or by purchasing a suitable goose-neck (handlebar extension).

Bar height

The tops of the handlebars should be level with or slightly below the horizontal level of the seat.

Road safety

While bicycles remain in a minority on the road, bicyclists should be prepared for the unwary motorist who largely out of ignorance makes many mistakes. Beware of:

- car doors opened by drivers and passengers alike; they never look.
- the car that cuts in to make a right turn.
- the car that cuts in too close.
- the car that pulls out across your path.

Avoid highways. Try to find quiet routes even if they do take a little longer. The extra miles will be more of a pleasure than a discomfort.

Do not ride more than two abreast. On main highways, ride single file. Always stay close to the right-hand curb.

When in a group, have the leading rider wave on overtaking traffic. Let the overtaker know well ahead of time that you are aware of his or her presence. This avoids unnecessary and irritating use of the horn. Do not allow traffic to build up behind the group. If necessary single out until the lineup has cleared.

Always keep a good lookout ahead. Be ready to avoid the rider in front in the event of a sudden stop.

When riding at night make sure that you carry adequate front and rear lights and a large red reflector.

Beware of dogs, especially those that run across your path. Be ready to use your pump as a defensive weapon. Don't strike unless the animal goes for you. Don't let him see the pump until it's too late for him to avoid it. Don't panic; you can always stop. The dog will not harm you if you stay still. Keep a good lookout for dogs. Avoid being caught unawares and you'll not get hurt.

When riding on dirt roads, avoid deep gravel. Look out for the soft spots and pot holes. Gravel can cause loss of control, especially on bends. Pot holes and rocks can damage even the heaviest rims. When in gravel, avoid braking and steer carefully until you are out of trouble. If you dare, apply power to the pedals; it improves road holding.

When riding in the rain, take a little more care in braking and cornering. Watch out for greasy patches; these are especially treacherous.

In snow and ice, a fixed wheel is preferable. With a fixed wheel, gentle braking applied at the pedals prevents skidding. Coaster brakes do not qualify as a fixed wheel; they grab even more violently than a calliper brake.

Riding style

Choose a gear that suits road gradient and wind conditions. For level work, use the middle range of gears (66-75 inch). For uphill work, use the lower range (40-66 inch). Don't wait until you are half-way up the hill before changing; you'll never get the gear to mesh. Always change before you reach the foot of the hill. For racing and downhill work use the higher range (75-120). Junior riders (under 18) are advised to stick to the middle range, even in racing. Experience has shown that concentration on pedalling speed rather than pedalling tractive effort during the age of growth has a beneficial effect on the development of the heart.

When pedalling, use the ball of the foot rather than the instep. Toe slips fitted to the pedals will aid foot positioning. If straps are also fitted, leg power can be applied on the upstroke as well as the downstroke of the pedals.

Do not attempt to apply power when changing a derailleur-type gear. Use only light forward pressure. Under no circumstances pedal backwards. Gear mechanisms can easily be ruined by bad changing.

When changing a hub gear (Sturmey-Archer type) do not apply forward pressure. Shift only when freewheeling. If difficulty is experienced kick lightly back on the pedals.

When braking, beware of using the back brake too fiercely. The back wheel has the sudden tendency to lock and the resulting skid could be dangerous.

When cornering, do not be afraid to lean into the bend. Make sure that the inside pedal is at top dead centre, otherwise you may find it scraping the road, with disastrous results.

Tires

Two types of tires are popular. The conventional tire consists of an outer cover and an inner tube. The outer cover fits in a well in the wheel rim. When the inner tube is inflated, the outer cover is forced against the sides of the rim, in a tight fit. Punctures are easily repaired by levering the outer covering over the lip of the rim, exposing the affected part of the tube. The puncture is covered by an adhesive patch from a puncture repair kit and the outer covering is refitted. The job takes ten minutes.

The other type of tire is called a tubular tire ('tub'). Like the conventional tire, it comprises an outer cover and an inner tube. In this case, however, the two edges of the outer cover are sewn together and the exposed stitches are protected by a base tape stuck around the inside. This type of tire is much lighter than the conventional tire and gives better road holding. It is usually found on racing machines. Tubular tires require special rims ('Sprint' rims). Sprint rims are made of aluminum. They have a much shallower well than the conventional rim. A special glue is used to fit the tubular tire to the rim. Without this glue, the tire would roll off. To repair punctures in tubular tires, the base should be removed, along the affected area. Stitches should be unpicked for three inches on either side of the puncture, the affected tube exposed and repaired with a patch. Then the tire must be restitched and the base tape cemented. This job takes at least one hour.

Tire care

Do not cause the machine to skid or burn rubber. This can seriously affect the life of a tire. One bad skid can ruin a tubular.

Do not ride on bald tires. There is no way that an effective running repair can be made to a tire worn down to the canvas.

Do make sure that tubular tires are cemented securely to the rim. Check tubulars regularly, especially after riding in the rain. Test by applying side pressure with the finger and thumb against the tire. If the tire lifts, re-cement the rim.

Do not ride silk tubulars in the rain. Rain causes the silk to rot. Silk tubs, although lighter than cottons, are too expensive to ruin by careless use.

Do ensure that tires are properly inflated at all times. Conventional tires should be inflated to 50-80 lbs./sq. in. Tubular tires should be inflated to 80-120 lbs./sq. in. Do not allow the machine to stand on flat tires, this causes the walls to rot.

Always carry a pump and a tire repair kit or spare tubular. Punctures occur more frequently on a bike than they do in an automobile. Remember that a set of three irons is required to remove conventional tires. For tubular tires, use a cement that remains tacky so that your spare will stay on when fitted. Make sure that your spare is folded tread outermost and protected in a plastic bag.

Clothing

Dress to suit the temperature, wind and weather conditions. Bike riding can be enjoyable even in the depths of winter provided that the correct attire is worn.

In summer (65-90° F; 18-32° C) short sleeved sweaters and shorts are ideal attire. Racing sweaters are especially good as they have plenty of pockets for tools, food, cash, etc.

Choose a pair of shorts which are long in the leg (e.g. Bermuda shorts). The long leg prevents chafing of the skin against the saddle. Tennis shorts are unsuitable as they are too wide in the leg and they get dirty too quickly. Running shorts are unsuitable because they are too short and too flimsy. Wear undershorts that do not restrict circulation, preferably not cutaway at the leg. Racing shorts are very comfortable. Their chamois leather seat acts as a protective cushion between the saddle and the skin. They offer no restriction to circulation. Underwear should not be worn underneath them.

In spring and fall (50-65° F; 10-18° C) make sure that all parts of the body are kept warm, especially the legs. Wear a sweatsuit with narrow legs over your racing sweater and shorts. Alternatively, wear a pair of long narrow jeans instead of shorts, with a cotton sweater to cover your back. Avoid using a sweater that exposes your back when you are crouched over the bars; that's the best way to catch cold.

In winter (20-40° F; -6 to 4° C) wear one or two layers of underclothing beneath your sweater. Wear a nylon shell outside your track suit top. A piece of newspaper folded into four and tucked into your belt beneath your top will keep your stomach warm. Wear long underwear beneath your jeans or track suit bottom. Protect your feet from the cold by wrapping your socks in plastic wrap before putting on your shoes. Wrap the shoe in plastic and wear a nylon sock over the shoe for lower temperatures. If you can get a pair of mukluks large enough to fit over your cycling shoes, you'll find them excellent for keeping the warmth in and the slush out. Wear ski gloves at zero Celsius (32° F) or lower.

If you are still cold, wear a ski jacket instead of a shell. Do not overdress, otherwise you will perspire heavily and the perspiration wetness will turn cold on you.

Bicycle size

A bicycle must fit. Your height determines the frame size of your bicycle, from the centre of the crank axle to where the seat post enters the frame.

Your height	Frame size
Under 5'6"	19-22 inches
5'6"	22-23 inches
Between 5'6" and 6'	23-24 inches
Over 6'	24-25 inches

For further information please contact:

The Ontario Cycling Association
160 Vanderhoof Ave.
Toronto, Ontario
M4G 4B8

Telephone: (416) 424-6866



Ontario

Ministry of Sports and
Culture and Recreation
Recreation Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Ward Cornell
Deputy Minister

D894 5/81 5M

Si vous pouvez trouver une paire de mocassins assez grands pour être portés au-dessus de vos chaussures de cyclisme, vous verrez qu'ils vous tiennent très bien au chaud et vous protègent de la boue glacée. Mettez des gants de ski lorsqu'il fait 0 Celsius (32°F) ou moins.

Et si vous avez toujours froid, mettez une veste de ski au lieu de la pelure de nylon. Ne vous habillez pas trop chaudement car vous risquez de transpirer trop fort et l'humidité de la transpiration vous donnera froid.

Taille de la bicyclette

Une bicyclette doit être ajustée. Votre taille détermine la taille du cadre de votre bicyclette, du milieu de l'axe du pédalier jusqu'à l'endroit où la selle est rattachée au cadre.

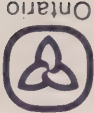
Taille

Moins de 5'6"	19 à 22 pouces
5'6"	22 à 23 pouces
Entre 5' 6" et 6'	23 à 24 pouces
Plus de 6'	24 à 25 pouces

Pour plus de renseignements veuillez contacter:

Association de cyclisme de l'Ontario
(The Ontario Cycling Association)
160, avenue Vanderhoof
Toronto (Ontario)
M4G 4B8

Téléphone: (416) 424-6866



Ministère des Affaires culturelles
et des Loisirs
Direction des sports et des loisirs
L'hon Reuben C. Baetz
Ministre
Ward Cornell
Sous-ministre

ISBN-0-7743-6093-3

Habillement

Habillez-vous selon la température, le vent et le temps. La bicyclette est un sport très agréable même en plein hiver à condition d'avoir le propre attirail.

En été (65 à 90° F; 18 à 32° C) un maillot de corps à manches courtes et un short sont une tenue idéale. Les maillots de course sont très bien car ils ont des poches pour les outils, la nourriture, l'argent, etc.

Choisissez un short à longues jambes (Bermuda). La longue jambe empêche la peau de frotter contre la selle. Les shorts de tennis ne conviennent pas parce que la jambe est trop large et qu'ils se salissent trop facilement. Les shorts d'athlétisme ne conviennent pas parce qu'ils sont trop courts ou trop fins. Portez des sous-vêtements qui ne dérangent pas la circulation, de préférence sans entaille à la jambe. Les cuissards sont très confortables. Leur siège en peau de chamois sert de coussin protecteur entre la selle et la peau. Ils ne dérangent pas la circulation. Dans ce cas il ne faut pas porter de sous-vêtement.

Au printemps et en automne (50 à 65° F; 10 à 18° C) protégez bien toutes les parties de votre corps, surtout les jambes. Portez un survêtement avec des jambes étroites par-dessus votre maillot et votre

cuissard. Ou bien, portez un pantalon long à jambes étroites au lieu d'un short, et un maillot de corps en coton. Évitez de porter un chandail qui expose votre dos quand vous penchez sur le guidon; c'est la meilleure façon d'attraper un rhume.

En hiver (20 à 40° F; -6 à 4° C) portez une ou deux couches de sous-vêtements en dessous de votre maillot. Mettez une veste de nylon au-dessus de votre veste de survêtement. Pliez une feuille de papier journal en quatre et insérez-la dans votre taille en dessous de votre maillot de corps et elle gardera votre abdomen au chaud. Portez des sous-vêtements longs en dessous de votre pantalon. Protégez vos pieds du froid en mettant une feuille de plastique autour de vos chaussettes avant de mettre vos chaussures. Emballez la chaussure dans une feuille de plastique et mettez une chaussette de nylon par-dessus la chaussure quand il fait plus froid.

collé à la jante avec une colle spéciale. Sans cette colle, le pneu ne tiendrait pas. Pour réparer les crevaisons de boyau, il faut enlever le ruban adhésif à l'endroit de la crevaision. Il faut défaire la couture sur 3 pouces de chaque côté de la perforation, sortir la partie endommagée de la chambre à air et la réparer à l'aide d'une rustine. Ensuite il faut recoudre l'enveloppe et recoller le ruban. Cette réparation prend au moins une heure.

Soins des pneus

Ne faites pas déraper le vélo ou brûler le caoutchouc. Ceci pourrait sérieusement écourter la durée du pneu. Un mauvais dérapage peut endommager un boyau.

Ne roulez pas avec des pneus usés. Il n'y a pas moyen de faire une réparation efficace sur un pneu qui est usé jusqu'à la trame.

Faites bien attention lorsque vous collez les boyaux à la jante. Vérifiez les boyaux régulièrement, surtout après avoir roulé sous la pluie. Contrôlez-les en pinçant les flancs du pneu entre le pouce et l'index. Si le pneu se soulève, recolllez-le à la jante. Ne roulez pas sous la pluie avec des boyaux en soie. La pluie fait pourrir les pneus de soie. Les boyaux en soie, bien qu'ils soient plus légers que ceux en coton, sont trop chers pour être endommagés par manque de soins.

Vérifiez toujours que vos pneus sont bien gonflés. La pression des pneus conventionnels devrait être de 50 à 80 lb./p2. La pression des boyaux devrait être de 80 à 120 lb./p2. Ne laissez pas votre vélo reposer sur des pneus à plat, ceci ferait pourrir les flancs du pneu.

Ayez toujours une pompe et une trousse de réparation ou un boyau de rechange. Les bicyclettes ont plus de crevaisons que les automobiles. Souvenez-vous qu'il faut trois démonte-pneus pour démonter des pneus conventionnels. Pour les boyaux, utilisez de la colle qui garde ses propriétés pour que votre pneu de rechange tienne en place après son installation. Conservez votre boyau de rechange plié avec la bande de roulement à l'extérieur dans un sac en plastique.

Ne forcez jamais quand vous changez de vitesse à l'aide d'un dérailleur. Poussez légèrement vers l'avant et c'est tout. Et surtout, ne pédalez jamais en arrière. Il est très facile d'endommager les mécanismes de changement de vitesse si on les utilise mal.

Pour un changement de vitesse au moyen du type Sturmey-Archer, ne poussez pas vers l'avant. Changez de vitesse uniquement lorsque vous êtes en roue libre. Si vous avez des difficultés, pédalez légèrement en arrière par petits coups. Quand vous devez freiner, n'utilisez pas les freins arrière trop brusquement. La roue arrière a tendance à se bloquer soudainement et le dérapage qui s'ensuit pourrait être dangereux.

Dans un virage, n'ayez pas peur de vous pencher du côté du tournant. Assurez-vous que la pédale intérieure est en position supérieure, sinon elle risque de racler la route et de produire des résultats désastreux.

Les pneus

Deux types de pneus sont très populaires. Les pneus conventionnels consistent en une enveloppe extérieure et une chambre à air. L'enveloppe s'adapte dans le creux de la jante. Quand la chambre à air est gonflée, l'enveloppe est coincée fermement le long de la jante. Les crevaisons sont faciles à réparer. En soulevant l'enveloppe au-dessus du rebord de la jante on expose la partie perforée de la chambre à air. Ensuite on recouvre la perforation d'une pièce de caoutchouc adhésif (rustine) provenant d'une trousses de réparation et on remet l'enveloppe en place. La réparation prend 10 minutes.

L'autre type de pneu est le boyau. Tout comme le pneu conventionnel, il est composé d'une enveloppe extérieure et d'une chambre à air. Cependant, les deux bords de l'enveloppe de ce pneu sont cousus et la couture est protégée par un ruban adhésif collé tout autour de l'intérieur. Ce type de pneu est beaucoup plus léger que le pneu normal et donne une meilleure tenue de route. On l'emploie sur les vélos de courses. Les boyaux s'adaptent sur des jantes spéciales, appelées jantes de sprint. Les jantes de sprint sont en aluminium. Elles sont beaucoup moins creuses que les jantes normales. Le boyau est

non stabilisés et aux nids de poule. Le gravier peut vous faire perdre le contrôle, surtout dans les virages. Les nids de poule et les cailloux peuvent endommager les jantes les plus solides. Si vous roulez sur du gravier, essayez de ne pas freiner et de vous diriger prudemment jusqu'à ce que vous soyez dans un endroit sûr. Si vous osez le faire, appuyez plus fort sur les pédales, ainsi vous garderez mieux la route.

Lorsqu'il pleut, faites un peu plus attention quand vous freinez et quand vous prenez des virages. Faites attention aux taches d'huile sur la route, elles sont particulièrement dangereuses. Dans la neige et sur la glace, il est préférable d'utiliser une roue fixe. Avec une roue fixe vous pouvez éviter les dérapages en freinant doucement à l'aide des pédales. Les freins à contre-pédalage ne sont pas considérés comme des roues fixes; ils freinent encore plus violemment que les freins à mâchoires.

Technique

Choisissez le développement qui convient à la pente de la route et à la vitesse du vent. Pour rouler sur terrain plat, utilisez un développement moyen (66 à 75 pouces). Pour monter des pentes, utilisez un petit développement (40 à 66 pouces). N'attendez pas d'avoir grimpé la pente à mi-chemin avant de changer de vitesse, car elle ne s'enclenchera pas. Changer de braquet avant d'atteindre le pied de la montée. Pour les courses et les descentes, utilisez un grand développement (75 à 120). Les jeunes cyclistes (en dessous de 18 ans) devraient rester en vitesse moyenne, même dans une course. L'expérience a démontré qu'il vaut mieux se concentrer sur la vitesse de pédalage que sur la force de traction du pédalage pendant l'âge de croissance, car ceci a un effet bénéfique sur le développement du coeur.

Pour pédaler, utilisez l'avant-pied et non pas la voute plantaire. Des cale-pied adaptés aux pédales amélioreront la position du pied. Si les courroies sont ajustées, la jambe peut pousser sur la pédale en descendant et tirer en remontant.

Sécurité routière

Les bicyclettes étant minoritaires sur la route, les cyclistes doivent être prêts à affronter des automobilistes inattentifs qui par ignorance commettent des erreurs. Faites attention aux points suivants :

- les portières de voiture que conducteurs et passagers ouvrent soudainement sans jamais faire attention;

- les voitures qui vous coupent la route pour tourner à droite;

- les voitures qui vous frôlent de trop près;

- les voitures qui démarrent en vous coupant la route.

Évitez les grandes routes. Essayez de trouver des routes tranquilles même si celles-ci sont un peu plus longues. Les quelques milles supplémentaires seront d'autant plus agréables.

Ne roulez pas à plus de deux personnes de front. Sur les routes principales, roulez en file indienne. Serrez toujours à droite.

Quand vous roulez en groupe, demandez au premier cycliste de faire des signes de la main lorsqu'il dépasse. Faites savoir bien à temps à la personne qui vous dépasse que vous êtes conscient de sa présence. Ceci évite l'usage superflu et éternuant de l'avertisseur. Ne laissez pas la circulation s'accumuler derrière le groupe. Si nécessaire, roulez en file indienne jusqu'à ce que le bouchon se soit dispersé. Gardez toujours vos distances avec la personne devant vous. Soyez prêt à éviter le cycliste devant vous dans le cas d'un arrêt soudain.

Si vous roulez la nuit, utilisez des feux avant et arrière et un grand réflecteur rouge.

Faites attention aux chiens, surtout ceux qui vous coupent la route. Soyez prêt à utiliser votre pompe comme arme défensive. Ne frappez pas l'animal à moins qu'il ne vous attaque. Ne lui montrez la pompe que lorsqu'il n'a plus le temps de l'éviter. Ne paniquez pas; vous pouvez toujours vous arrêter. Le chien ne vous fera pas de mal si vous restez tranquille ou si vous marchez lentement pour sortir de son territoire. Faites très attention aux chiens. Évitez d'être pris par surprise et vous n'aurez pas d'accidents. Si vous circulez sur des chemins de terre, évitez le gravier. Faites attention aux endroits

Un sport fort attrayant

Le cyclisme est un sport que tout le monde peut pratiquer à tout âge. Que vous utilisiez votre bicyclette pour faire des promenades, des courses, pour aller à l'école ou au travail, ou tout simplement pour passer un après-midi à parcourir les routes de campagne, les renseignements suivants vous seront utiles.

Position

Elle est très importante. Installé confortablement, vous devriez pouvoir rester assis pendant au moins deux heures et être capable d'attaquer les pentes les plus raides sans trop de difficulté.

Hauteur de la selle

Asseyez-vous sur la selle et mettez un talon sur la pédale placée dans sa position la plus basse. Si la hauteur de la selle est correcte, votre jambe est tout à fait étendue. Mettez des chaussures à talon plat, des chaussures de course ou de cyclisme, pour faire ce test. La manière de mesurer est très importante car une différence d'un quart de pouce peut transformer une position confortable en un calvaire.

Distance entre la selle et le guidon

Posez le coude sur l'extrémité de la selle; étendez l'avant-bras et les doigts vers le guidon. Vos doigts doivent frôler le guidon, ou se trouver à un demi-pouce maximum. Si vous vous trouvez trop près ou trop loin, vous pouvez reculer ou avancer la selle, ou acheter une potence qui convient (extension de guidon).

Hauteur du guidon

Le dessus du guidon doit se trouver à la hauteur ou un peu en dessous du niveau horizontal de la selle.

**SPORTS
TRAVELCADE**



Cyclisme





Diving

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

What is Diving?

Diving is an enjoyable, thrilling activity for all ages. It can be traced back to 490 B.C. Since then, diving has developed to become an Olympic sport. Today, diving facilities, coaches and sophisticated training programs are found throughout the world.

Diving is an art form as well as a sport. Beauty and grace must be added to feats of strength and agility while the body is moving through the air. The diver must have total control over his body in addition to having a good kinesthetic sense for a vertical head or foot entry into the water.

The Events

All dives are classified into six groups, as follows:

1. **FORWARD** Facing the front of the board, the diver rotates forward and away from the board. This group has a wide range, from the simple front dive to the difficult forward three-and-a-half somersault.
2. **BACKWARD** On the end of the board with his or her back to the water, the diver rotates backward and away from the board.
3. **REVERSE** Facing front, the diver rotates back and toward the board.
4. **INWARD** On the end of the board and back to the water, the diver rotates in and toward the board.
5. **TWISTING** Any diver in the first four groups, performed with a twist, is classified here, e.g. forward dive with one-half twist.

6. **ARMSTAND** This group is only used in platform diving, never from the springboard. It requires that the diver begin the dive's rotation from a handstand.

Scoring

Each dive is evaluated by a panel of five to seven judges as to the control of the takeoff, height attained, speed and control of the diving movement and the vertical angle of the entry. The aesthetics of the total movement and the amount of splash upon entry are also considered when calculating the final score.

Diving for Beginners

"Learn to Dive" is a nationally standardized program for all age groups which teaches progressive diving skills, poise and confidence to the participants. It is operated throughout Ontario in diving clubs, many municipal recreation centres, YM-YWCAs and schools. A step-by-step teaching method is used to lead pupils safely through the basic skills of recreational diving. At the completion of each skill the divers earn stickers to place on their certificate.

Competitions

Regional and provincial competitions are frequently organized by Ontario's diving clubs.

Provincial elite athletes may be selected to participate in national and international competitions and perhaps even the Olympics!

Instructors, Coaches and Officials

The Canadian Amateur Diving Association - Ontario Section (CADA ONTARIO INC.) offers clinics to people wishing to become instructors, coaches or officials.

Where to Begin

Those interested in diving or becoming involved as an instructor, coach or official should contact either their local diving club, recreation centre or:

CANADIAN AMATEUR DIVING
ASSOCIATION (ONTARIO) INC.
1220 Sheppard Avenue East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
(416) 495-4225
(416) 495-4224

The office is open Monday to Friday 8:30 a.m. to 4:30 p.m.

Membership in CADA (Ontario) Inc. is easy to obtain and is well worth the low cost. Here are some of the membership benefits:

- Eligibility to participate in all provincial, national and international meets, clinics and special events;
- Travel assistance through Wintario Grants;
- Opportunity to participate in CADA programs, meetings etc;
- Via your club you receive regular mailings of meet schedules, clinics plus special notices;
- Free subscriptions to “The Fulcrum” and “Dive”, provincial and national diving newsletters.

Why Dive?

Diving will not only better develop your physical and mental state but the sport offers many opportunities to make new friends and travel within the province, country and perhaps abroad.

WHY DIVE? 'CAUSE IT'S FUN!!



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

membres reçoivent des bulletins les informant de la date des rencontres, des ateliers et autres activités;

- Abonnement gratuit à "The Fulcrum" et "Dive", bulletins d'information provincial et national respectivement.

Pourquoi plonger?

Non seulement le plongeon développe le corps et détend l'esprit, mais encore il vous permet de rencontrer de nouveaux amis et de voyager à travers la province, le Canada, et peut-être le monde entier.

***POURQUOI PLONGER?...
PARCE QUE C'EST PASSIONNANT!!***



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

aux compétitions nationales et internationales, et même aux jeux Olympiques!

Instructeurs, Entraîneurs et officiels

L'Association canadienne de plongeon amateur - Section ontarienne (ACPA ONTARIO INC.) offre des ateliers pour les personnes qui désirent devenir instructeurs, entraîneurs ou officiels.

Par où commencer

Les personnes que le plongeon intéresse ou qui veulent devenir instructeurs, entraîneurs ou officiels peuvent s'adresser aux clubs de plongeon locaux, aux centres de loisirs municipaux ou à:

ASSOCIATION CANADIENNE DE
PLONGEON AMATEUR (ONTARIO) INC.
1220, avenue Sheppard est
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
(416) 495-4225
(416) 495-4224

Les bureaux sont ouverts du
lundi au vendredi de 8h 30 à 16h 30.

Il est facile de faire partie de l'ACPA et cela en vaut la peine. Voici quelques uns des avantages dont bénéficient les membres:

- Admissibilité à participer aux rencontres provinciales, nationales et internationales, aux ateliers et aux événements spéciaux;

- Subvention des frais de déplacement par des subventions Wintario;

- L'occasion à participer aux programmes et réunions de l'ACPA

- Par l'intermédiaire des clubs, les

catégories précédentes et dont l'exécution comporte un tire-bouchon, ex.: plongeon avant avec demi tire-bouchon.

6. **Équilibre** Ces plongeurs sont toujours effectués à partir de la plate-forme et non du tremplin. Le plongeur est en équilibre sur les mains au moment où il amorce le mouvement de rotation.

Comment compter les points

Les plongeurs sont évalués par un jury de 5 à 7 juges du point de vue de la maîtrise de l'envoie, de la hauteur atteinte, de la vitesse et de la maîtrise du mouvement et de la verticalité de l'entrée dans l'eau. On tient également compte, dans la note finale, de la beauté de l'ensemble du plongeon et de la projection d'eau.

Le plongeon pour les débutants

"Apprenez à plonger" est un programme national normalisé pour tous les âges qui permet aux participants d'apprendre progressivement le plongeon et d'acquérir assurance et grâce. En Ontario, il est offert dans les clubs de plongeon, nombre de centres de loisirs municipaux, les YM-YWCA et les écoles. Il fait appel à une méthode d'enseignement progressif qui permet aux élèves d'acquérir les fondements du plongeon récréatif. À chaque étape du cours, les élèves reçoivent des vignettes qu'ils collent sur leurs certificats.

Compétitions

Les clubs de plongeon de l'Ontario organisent fréquemment des compétitions de plongeon au niveau régional ou provincial.

Les athlètes provinciaux peuvent être sélectionnés pour participer

Qu'est-ce que le plongeon?

Le plongeon est une activité passionnante pour tous les âges et qui remonte à 490 avant notre ère. Depuis lors, le plongeon est devenu un sport olympique et on trouve des installations, des entraîneurs et des programmes de formation perfectionnés dans le monde entier.

Le plongeon est un art autant qu'un sport. La beauté et la grâce s'allient à la force et à l'agilité lorsque le plongeur décrit une courbe gracieuse dans l'espace. L'athlète doit avoir une parfaite maîtrise de son corps et un sens aigu du mouvement afin d'entrer dans l'eau à la verticale, que ce soit la tête ou les pieds les premiers.

Les événements

Les plongeurs sont classés en six catégories, comme suit:

1. **Avant** Face à l'extrémité du tremplin, le plongeur quitte le tremplin en effectuant un mouvement de rotation vers l'avant. Cette catégorie comporte une grande variété de figures, du plongeon avant simple au triple saut périlleux et demi.

2. **Arrière** Face à la plate-forme, dos tourné à l'eau, le plongeur quitte le tremplin en effectuant un mouvement de rotation vers l'arrière.

3. **Renversé** Face à l'extrémité du tremplin, le plongeur effectue un mouvement de rotation vers l'arrière et retombe face au tremplin.

4. **Retourné** Face à la plate-forme, dos tourné à l'eau, le plongeur effectue un mouvement de rotation sur lui-même et retombe face au tremplin.

5. **Tire-bouchon** Tout plongeon appartenant à l'une des quatre

Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs



Sports Travelcade

Le Plongeon





Fencing

CA2 ON
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Did you know?

- Fencing is the art of defence and offence using a sword.
- The types of sword used are foil, epee and sabre.
- Fencing, a martial art, is derived directly from conventions created for duelling.
- Historically, proficiency with the sword was an aristocratic social grace essential to the education of a gentleman; it was not a sport.
- To-day it is a magnificent sport for both male *and* female participants.

A Brief History of Fencing:

The highly regulated fencing tournament of today is much removed from most people's visions of swordplay. Yet, in the inner reaches of each fencer's mind lies the germ of combativeness that is inherent to the species and which can be traced in its many forms through history. The essential root of the technological sport of today is no different from more primitive competition when two individuals faced each other across a strip of common ground.

Perhaps the earliest record of fencing contention is the basrelief found at the temple of Medinet Habou, built c. 1190 BC by Rameses III. It depicts men in combat with weapons that are "tipped", thus implying a sporting event. In Europe, the Greco-Roman period developed arms and armour into an art form and wove militarism into the intricate pattern of the cultural psyche. The uneven development of armour plate and weaponry gave rise in the medieval period to great swords and proud displays of individual battle. Only the advent of gunpowder made plate obsolete while refinements in metal working hastened the evolution of sword design and practice.

Lighter weapons came into use. It was the Italians who popularized the use of the point rather than the edge. The weapon of the sixteenth century was the rapier. Because of its length and weight, offensive and defensive dexterity was compromised. Thus, a second weapon, cloak or other device had to be used in the other hand in conjunction with the main

weapon.

In the seventeenth century court styles decreed a shorter sword. It was found that this length could incorporate both offensive and defensive manoeuvres. French fencing masters developed the basic principles of thrust and parries. Saint-Didier of Provence established the first rules. He was succeeded by La Perche de Coudray (1635), Labat (1690) and Gomard (1840), all of whom improved techniques.

Despite the growth weaponry, the cutting edge was retained in the sabre. The classical techniques of attack and defence were incorporated with the slashing heritage of a long, sharp blade.

At the first modern Olympic Games in Athens in 1896, sabre and foil (derivative of the court sword) were competitive events. In 1900, epee was introduced as an athletic throwback to the duelling rapier. At this time national foundations of civilian associations for fencing first came into being. In 1913, the *Fédération internationale d'escrime* (FIE) was formed as the ruling body for fencing in the world. In 1924, at the Olympic Games, women were included in foil competition.

Weaponry and Scoring:

Foil:

The foil is a light weapon which scores by the tip only. The valid target area is the torso, front and back. This is indicated by the lame metallic jacket. The head, arms and legs are not valid targets. The lame vest is not primarily for protection. It contains a weave of fine wires which is tapped by a main body wire worn under the clothing linking the sword to a trailing wire which in turn is plugged into the scoring machine.

Hits are registered by the completion of an electrical circuit. In order to score, a *touche* must be made with the force of at least 500 grams. The hit depresses a spring-loaded tip which is connected to a wire running the length of the blade to a plug at the handle. The body cord attaches here. A secondary wire taps the lame vest and the cord continues out the back where it is coupled to another wire. This

cord is wound inside a reel and is played in and out as the fencer retreats or advances. From the reel a final wire attaches to the scoring machine. The *piste* or strip fencing area is itself a grounded wire mesh so that hits on it do not register.

Epee:

Scoring for the heavier epee is easier. As the entire body is target, the lame vest is dispensed with. If a hit is made in epee and foil, a coloured light lights up on the side of the fencer hit and a buzzer sounds. If the hit was off-target, the light will be white. The winner must score five valid hits. In epee, both fencers can score at the same time if the touches came simultaneously. In foil, the *président de jury* must adjudicate which fencer had the “right of way” to attack and which fencer was obligated to defend. Fencing tactics are highly regulated.

Sabre:

As yet a truly reliable method for electrical sabre scoring has not been developed. Consequently the *président de jury* is aided by four judges at each *piste* corner who watch for hits against the sabreur facing them. The sabre is a light, pliable weapon with a wrap-around guard to protect the fingers. The target area is the body above a line drawn just below the waist, roughly that of a cavalryman above his saddle. Hits are scored both with the point and with “cutting” edges of the blade. Women have not begun to compete in sabre, but recently they have initiated competition in epee.

The Piste:

The *piste* is the measured ground for competition. It should be a metallic strip 14 metres long for foil, 18 metres for epee. Sabre is fought on a length of floor also 18 metres long. If the length of *piste* available is too short, a fencer who is forced back beyond its length is brought back by the *président* to a line which will give him his full ground of retreat. If he goes beyond that, however, an automatic *touche* is scored against him.

How to Watch a Fencing Bout:

Fencing is characterized by periods of relative inaction followed by flurries of furious action. Usually each fencer attempts to feel out his opponent and set up a strategy to defeat him. Attacks must be stopped or avoided before a counter-attack can proceed. Watch for footwork. Each fencer tries to achieve advantage. It is best to watch just one person and then you will see action and counter-action in sequence. It is much like linear boxing.

The *président de jury* is there to maintain decorum on the *piste* and to interpret the action. In sabre, he is joined by the judges. This makes novice watching somewhat confusing, especially when several bouts are ongoing at the same time. A tournament is usually divided into pools of competitors. Those in each group fence each other on assigned *pistes*. The top four advance to the next round of pools until only enough for the final pool are left. Some tournaments incorporate a round of direct elimination in order to hasten the process. However, if a *repêchage* is provided, the losers fence each other to win one place in the final round. If, in the final pool, two or more fencers are tied, a *barrage* or fence-off determines the winner.

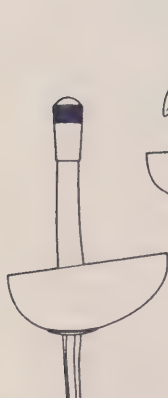
1a

1b

2a

2b

3



Epee

Foil

Sabre

1A French handle

1B Orthopaedic handle

2A French handle

2B Orthopaedic handle

3

1500 The first Académie d'Armes was established.

1650 The rapier and dagger were adopted as combat weapons.

1896 Fencing was included in the program for the first modern Olympic Games in Athens, the weapons being foil and sabre.

1900 The épée was added as a fencing weapon for the Paris Games.

1902 The first Canadian fencing championships were organized.

1904 The first team competitions in men's foil and sabre took place at the St. Louis Games.

1908 Team épée was added to the program of the London Games.

1913 The Fédération internationale d'escrime (FIE) was founded in Paris.

1924 Women's foil competition was included in the program for the Paris Olympic Games.

1936 The electrical scoring system to register touches for épée was adopted.

1957 The electrical scoring system to register touches for foil was adopted.

1960 The first women's team competition in foil was included in the program for the Rome Games.

1967 The World Fencing Championships were staged in Montréal.

1970 The Canadian Fencing Association was incorporated.

1972 The Canadian Fencing Masters Association was formed.

1975 The FIE decided to use five hits instead of four in women's foil competition starting January 1, 1976.

List of Registered Clubs:

CLUB EXCALIBUR

Linda Sandborn, Ottawa

ETOBICOKE FENCING CLUB:

Terry Mulligan, Etobicoke

EXCELSIOR FENCING CLUB:

Vijay Prasad, Waterloo

(519) 884-1558

INGERSOLL DISTRICT SWORD CLUB:

Carol Christie, Ingersoll

(519) 485-1200

LONDON FENCING CLUB:

Lorand de Kaffka, London

(519) 455-1252

LONDON SWORD CLUB:

Sabine Nolke, London

(519) 433-2689

MAYFIELD FENCING CLUB:

David Armour, Mississauga

(416) 277-2089

McMASTER FENCING CLUB:

Anna Brown

(416) 526-8696

NIAGARA SWORDSMEN:

Kirk Girard, Brock University

(416) 774-3708

POLISH FENCING CLUB:

Les Samek, Etobicoke

(416) 274-8846

RA LES SPADASSINS FENCING CLUB:

Marie-France Dufour, Ottawa

(613) 995-3065

REGINA MUNDI COLLEGE FENCING CLUB:

Lorand de Kaffka, London

(519) 455-1252

KINGSTON FENCING CLUB:

Allen English, Kingston
(613) 545-5436

THE FENCING CLUB, RYERSON:

Kay Aoyama, Toronto
(416) 429-2652

TIMMINS FENCING CLUB:

Ken Onotsky, Timmins
(705) 267-6438

UNICORN FENCING CLUB:

Stan Munn, Mississauga
(416) 279-2439

WINDSOR WEAPON MASTERS:

Eli Sukunda, Windsor
(519) 252-7858

Ontario Fencing Association:

ONTARIO FENCING ASSOCIATION:

Group Office:
Sports Centre, Toronto
(416) 495-4289

John Mitchell, Contact
(613) (b) 996-9731

Erika Langer, Treasurer
(416) 633-2796



Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

POLISH FENCING CLUB:
Les Samek, Etobicoke
(416) 274-8846

RA LES SPADASSINS FENCING CLUB:
Marie-France Dufour, Ottawa
(613) 995-3065

REGINA MUNDI COLLEGE FENCING CLUB:
Lorand de Kaffka, London
(519) 455-1252

KINGSTON FENCING CLUB:
Allen English, Kingston
(613) 545-5436

THE FENCING CLUB, RYERSON:
Kay Aoyama, Toronto
(416) 429-2652

TIMMINS FENCING CLUB:
Ken Onotsky, Timmins
(705) 267-6438

UNICORN FENCING CLUB:
Stan Munn, Mississauga
(416) 279-2439

WINDSOR WEAPON MASTERS:
Eli Sukunda, Windsor
(519) 252-7858

Association d'escrime de l'Ontario
ONTARIO FENCING ASSOCIATION:

Group Office:
Sports Centre, Toronto
(416) 495-4289

John Mitchell, Contact
(613) (b) 996-9731

Erika Langer, Treasurer
(416) 633-2796



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

1924 Premières compétitions de fleuret

féminin aux Jeux olympiques de Paris.

1936 Adoption du système électrique pour

détecter les touches à l'épée.

1957 Adoption du système électrique pour

détecter les touches au fleuret.

1960 Premières compétitions par équipe de

fleuret féminin aux Jeux olympiques de Rome.

1967 Présentation des Championnats du

monde d'escrime à Montréal.

1970 Incorporation de l'Association cana-

dienne d'escrime.

1972 Fondation de l'Académie d'Armes du

Canada.

1975 Décision de la Fédération interna-

tionale d'escrime de disputer les rencontres de

fleuret féminin cinq touches au lieu de quatre.

Liste des Clubs Recommandés

CLUB EXCALIBUR

Linda Sandborn, Ottawa

ETOBICOKE FENCING CLUB:

Terry Mulligan, Etobicoke

EXCELSIOR FENCING CLUB:

Vijay Prasad, Waterloo

(519) 884-1558

INGERSOLL DISTRICT SWORD CLUB:

Carol Christie, Ingersoll

(519) 485-1200

LONDON FENCING CLUB:

Lorand de Kattka, London

(519) 455-1252

LONDON SWORD CLUB:

Sabine Nolke, London

(519) 433-2689

MAYFIELD FENCING CLUB:

David Armour, Mississauga

(416) 277-2089

McMASTER FENCING CLUB:

Anna Brown

(416) 526-8696

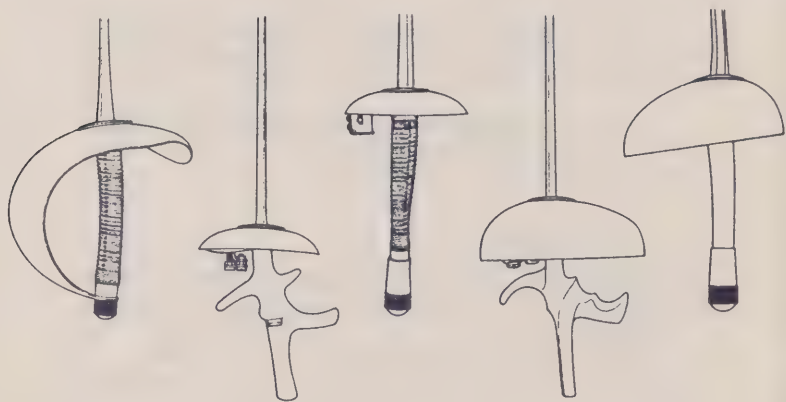
NIAGARA SWORDSMEN:

Kirk Girard, Brock University

(416) 774-3708

suivantes jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'un nombre suffisant pour la poule finale. Certains tournois comprennent une épreuve d'élimination directe ce qui permet d'accélérer le processus. En cas de repêchage, cependant, les perdants s'affrontent pour pouvoir participer à l'épreuve finale. Si, au cours de l'épreuve finale, l'on n'arrive pas à départager deux ou plusieurs escrimeurs, c'est au moyen d'un barrage que l'on déterminera le vainqueur.

1a 1b 2a 2b 3



Epee

Fleuret

Sabre

1A Poignée française 2A Poignée française 3
1B Poignée orthopédique 2B Poignée orthopédique

1500 Fondation de la première académie d'armes

1650 Armes de combat de l'époque: la

raprière et la colichemarde.

1896 Inscription de l'escrime au programme

des premiers Jeux olympiques de l'ère moderne,

à Athènes. Les armes le fleuret et le sabre.

1900 Addition de l'épée au programme des

Jeux olympiques de Paris.

1902 Organisation des premiers champion-

nats canadiens.

1904 Premières compétitions par équipe de

fleuret masculin et de sabre aux Jeux olympi-

ques de St. Louis.

1908 Introduction de l'épée par équipe au

programme des Jeux olympiques de Londres.

1913 Formation de la Fédération interna-

tionale d'escrime (F.I.E.) à Paris.

des hanches, il s'agit en gros de la partie du corps exposée d'un cavalier sur sa selle. Les touches sont marquées à la fois avec la pointe et le tranchant de la lame. Les femmes ne participent pas encore aux tournois de sabre, mais viennent de se lancer tout récemment dans les épreuves d'épée.

La piste d'escrime:

La piste d'escrime est une aire de dimensions données où se déroule l'épreuve. Pour le fleuret, il s'agit d'un bande métallique de 14 mètres de long, et de 18 mètres de long pour l'épée. Les sabreurs, quant à eux, s'affrontent aussi sur une aire de 18 mètres. Si la

longueur de la piste d'escrime disponible est trop courte, le président ramènera l'escrimeur qui a dû se replier en-dehors de la piste sur une ligne qui lui donnera plein champ ou retraité. S'il dépasse cette nouvelle ligne, une touche sera automatiquement accordée à son adversaire.

Comment observe-t-on un match d'escrime?

L'escrime se caractérise par des périodes de relative inactivité suivies d'accès d'action furieuse. En général, chaque escrimeur tente d'évaluer son adversaire et d'imaginer une stratégie pour le vaincre. Les attaques doivent être arrêtées ou évitées avant qu'on ne puisse passer à la contre-attaque. Il faut bien observer le jeu de jambes. Chaque escrimeur essaie de prendre l'avantage. Le mieux est de se concentrer sur l'un des tireurs, on peut alors suivre les actions et contre-actions. Cela ressemble beaucoup à la boxe linéaire.

Le président du jury a pour tâche de faire observer le protocole sur la piste

d'escrime et d'interpréter ce qui s'y passe. Au sabre, il est secondé par les juges, ce qui rend l'observation quelque peu compliquée pour les débutants, surtout lorsque plusieurs matches se déroulent simultanément. Un tournoi se divise habituellement en poules de concurrents. Les escrimeurs de chaque groupe s'affrontent sur des pistes d'escrime désignées. Les quatre premiers passent à l'épreuve des poules

fil de corps principal qui se porte sous la tunique et relie l'épée à un câble armé, lequel à son tour est branché sur la machine-témoin.

Les touches sont enregistrées par un circuit électrique. Pour marquer des points, il faut toucher avec une force d'au moins 500 grammes, ce qui a pour effet d'enfoncer la pointe montée sur ressort et reliée à un câble courant le long de la lame jusqu'à une prise située dans la poignée. C'est là que s'attache le fil de corps. Un câble secondaire traverse la veste en lame et le fil aboutit dans le dos où il est raccordé à un autre câble fixé à l'enrouleur. Il se dévide ou s'enroule selon que l'escrimeur avance ou recule. Un dernier câble relie enfin l'enrouleur à la machine-témoin. La piste d'escrime est recouverte de grillage mis à la terre, et les touches qui s'y font ne sont donc par enregistrées.

Epee:

Il est plus facile de marquer des points avec l'épée, plus lourde. Comme tout le corps sert de cible, on a supprimé le port de la veste. Si une touche est faite à l'épée et au fleuret, un voyant de couleur s'allume du côté du tireur qui a fait la touche et une sonnerie retentit. Si la touche n'a pas atteint son but, le voyant est blanc. Le vainqueur doit marquer cinq touches valables. A l'épée, les escrimeurs peuvent marquer en même temps si leurs touches sont simultanées. Au fleuret, c'est au président du jury qu'il revient de décider lequel des deux escrimeurs avait priorité dans l'attaque et lequel était obligé de riposter. Les tactiques d'escrime sont très réglementées.

Sabre:

On n'a pas, jusqu'à présent, découvert de méthode de comptage des points vraiment fiable pour le sabre électrique. Le président du jury est donc secondé par quatre juges installés à chacun des coins de la piste d'escrime et qui observent les touches portées au sabreur leur faisant face. Le sabre est une arme légère, souple, présentant une coquille prolongée pour protéger les doigts. La cible est la partie du corps située au-dessus de la ligne

dirent populaire l'utilisation de la pointe de la lame plutôt que du tranchant. L'arme du seizième siècle était la rapière. Mais sa longueur et son poids compromettaient la dextérité de l'offensive et de la défensive. C'est pourquoi l'on utilisait, en même temps que l'arme principale, une seconde arme, cape ou autre instrument, dans l'autre main.

Au dix-septième, les modes de cour instaurent l'usage d'une épée plus courte. On découvrit en effet que cette nouvelle longueur permettait des manœuvres défensives et offensives. Les maîtres de l'escrime français élaborèrent les principes de base de l'attaque et des parades. C'est Saint-Didier de Provence qui instaura les premières règles. Son exemple fut suivi par La Perche de Coudray (1635), Labat (1690) et Gomard (1840), chacun améliorant encore ces techniques.

On conserva au sabre son tranchant, malgré la vogue que connurent les armes de pointe. On inclut les techniques traditionnelles d'attaque et de défense à la tradition cinglante d'une lame longue et pointue. Lors des premiers Jeux olympiques d'Athènes en 1896, on avait organisé des tournois de sabre et de fleuret (dérivée de l'épée de cour). En 1900, on introduisit l'usage de l'épée, rappel athlétique de la rapière de duel. C'est à cette époque que virent le jour les fondations nationales de fédérations d'escrime pour civils. En 1913, la Fédération internationale d'escrime (FIE) fut créée pour coiffer l'escrime dans le monde entier. Lors des Jeux olympiques de 1924, les femmes purent participer aux tournois de fleuret.

Armes et marquage des points

Le fleuret:

Le fleuret est une arme légère dont seule la pointe permet de marquer des points. La partie-cible reconnue du corps est l'avant et l'arrière du torse qui sont délimités par la veste métallique en lame. La tête, les bras et les jambes ne sont pas des cibles reconnues. La protection n'est pas vraiment la raison d'être de la veste en lame qui est équipée de fils finement tissés raccordés à un

Le saviez-vous?

- L'escrime est l'art de manier l'arme blanche de manière offensive et défensive.
- Les armes blanches utilisées sont le fleuret, l'épée et le sabre.
- L'escrime est un art martial qui dérive directement des conventions établies pour les duels.
- Historiquement, le maniement de l'épée était une discipline aristocratique indispensable à l'éducation d'un gentilhomme, ce n'était pas un sport.
- De nos jours, c'est un sport épanouissant pour les hommes et pour les femmes.

Bref historique sur l'escrime

Le tournoi d'escrime actuel, très régulièrement, est très différent de l'idée que se font la plupart des gens sur les jeux d'épée. Cependant, au tréfonds de l'âme de l'escrimeur se cache le germe de la combativité commun à toutes les espèces et que l'on retrouve sous ses nombreuses formes à travers l'histoire. L'essence même du sport que nous connaissons aujourd'hui ne diffère guère des compétitions originales où deux adversaires s'affrontaient sur une bande de terre commune. Il semble que la première

représentation d'un duel à l'arme blanche que l'on connaisse soit un bas-relief du temple de Medinet Habou, construit vers 1190 avant J.C. par Ramsès III. On y voit des hommes s'affrontant avec des armes "recouvertes d'un embout", ce qui laisse supposer qu'il s'agit d'un évènement sportif. En Europe, l'époque gréco-romaine fit des armes et des armures une forme d'art et sut tisser des liens aussi étroits que complexes entre le militarisme et la psyché. Le développement inégal de l'armure et des armes donna naissance, au Moyen-âge, à de grandes épées et fières démonstrations de combat singulier. L'avènement de la poudre à canon sonna le glas des armures tandis que les raffinements dans le travail des métaux accélèrent l'évolution du modèle et de la pratique des armes blanches.

On commença à utiliser des armes plus légères. Ce sont les Italiens qui ren-

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs



Sports Travelcade



L'escrime





Field Hockey

CA20N

CR 80

-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Did you know?

- Field hockey is a sport played by men and women in nearly 100 countries throughout the world. It is second only to soccer as the most popular outdoor team game. Olympic competition is offered in field hockey for both men and women.
- Field hockey is a flowing team game, spiced with strategy and individual skills. A non-contact sport, it features stick-handling and footwork techniques, speed and stamina as its prime requisites.

History

The origin of the game is uncertain. "Hurley" was played in Ireland as far back as 1272 B.C., and it is possible field hockey is an off—shoot of this game. Equally possible is a link with the ancient Persian's stick game which was later taken up by the Greeks, and handed on to the Romans who brought it to the British Isles at the time of their invasion.

A bas-relief sculpture discovered in 1922, forming part of a Greek wall built nearly 2,500 years ago, bears a remarkable resemblance to our game today. Then again, most of the North American Indian tribes are known to have played a type of stick game, but it is considered unlikely that this bears much resemblance to modern field hockey.

Wherever it started, field hockey has played for a very long time, and there is every reason to believe it is the oldest game in the world.

There is also an interesting theory that an impromptu game of field hockey on the frozen St. Lawrence about 100 years ago gave birth to the sport of ice hockey.

Field hockey in Canada

Field hockey was introduced to Canada by British immigrants, and was first played in British Columbia. It is now played by men and women in every province. Each

year, national tournaments offer competition among the provinces for men and women at both a junior and senior level. National teams are selected at these tournaments for upcoming international events.

Field hockey in Ontario

An organized club system exists in Ontario for both men and women. Major centres from London to Ottawa offer field hockey competition or recreational play on a weekly basis during the spring and fall.

The Ontario Field Hockey Association has three regions which feature active club leagues: the western region (London—Kitchener—Hamilton), the central region (Toronto area), and the eastern region (Ottawa area). The Ontario Women's Field Hockey Association has club teams in five regions; Springfield (London—Kitchener—Hamilton), Toronto, Peterborough, Kingston and Ottawa.

As well as league play in the various regions, there are also many tournaments organized each year in Ontario. The most prestigious of these is the annual Maple Leaf Tournament, an event considered to be the premiere field hockey tournament in North America. It generally features over 40 men's and women's club teams from Europe, the West Indies, the United States and Canada.

Field hockey today is taught in elementary schools, secondary schools, community colleges and universities. Annual provincial championships are held for women's teams at the secondary school and university level. The winner of the university championships then proceeds to a national competition. Each year the Ontario Women's Field Hockey Association hosts its Schoolgirls' Conference, a festival for high school teams, which has grown from 30 participating teams to over 100.

The game

Field hockey is very similar to soccer in many respects. Eleven players make a team with the same basic positions as in soccer—five forwards, three half-backs, two full backs and a goalkeeper. The game consists of two 35-minute halves, with a five-minute break between. Only two substitutions are allowed, so endurance is an important component of the players' preparation for the game.

The field, or "pitch", is 60 yards wide by 100 yards long. The goals are four yards wide and seven feet high. A semi-circle is marked around the front of each goal on a radius of 16 yards from its centre: this is the "striking circle". A shot on goal must be from within this circle in order to count as a goal.

The game is controlled by two umpires, one of each side of the field.

To start the game, a "pass-back" is taken from the centre of the field. The captains toss a coin before the game to determine which end to defend, and which team will have possession of the ball to start the game. A player on this team takes the pass-back, and the game begins!

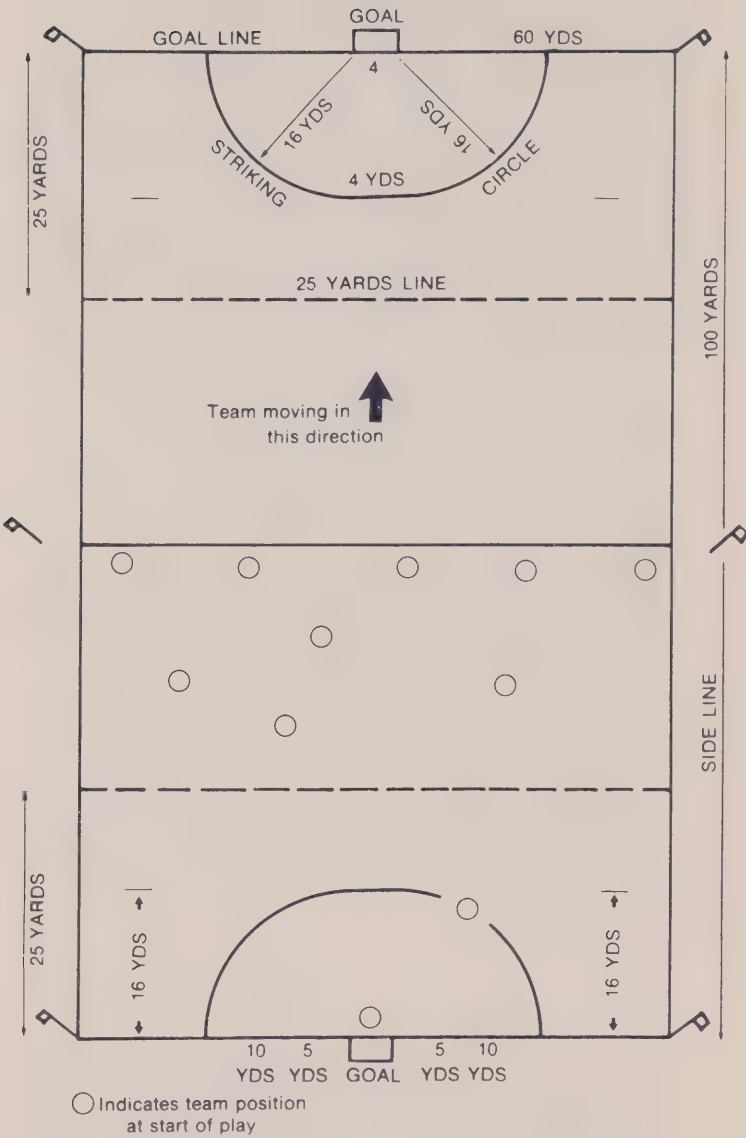
The most exciting part of the game is when a goal is scored. As mentioned, the ball must be touched by the stick of an attacker within the striking circle. Then it must pass completely over the goal line between the goal posts in order to be counted as a goal.

Rules

A few rules must be adhered to in order for play to flow smoothly. First, the field hockey stick is flat on one side and rounded on the other; only the flat left side may be used to play the ball. Also, only the goalkeeper may play the ball with the hands or the feet; field players are restricted to the use of the stick to play the ball. As field hockey is a non-contact sport, any body con-

tact is penalized. The ball and head of the stick are allowed to be raised above the ground during play, but any rough or dangerous actions are penalized.

Plan of a hockey field



One rule peculiar to field hockey is the “obstruction” rule, which indicates that a player must give an opponent a fair chance to play the ball and may not shield it with the body or stick. The off-side rule specifies that a player must have at least two opponents between him or her and the goal line, if he or she is ahead of the ball in the attacking half of the field.

When a player breaches one of the rules, a free hit is awarded to the opposing team at the spot where the foul occurred.

If, however, a foul is committed by a defender in the striking circle then a penalty corner is awarded to the attackers. The penalty corner provides the attacking team with a scoring opportunity.

For a serious breach of the rules by a defender in the striking circle, where a certain goal is prevented by a foul, a penalty stroke is awarded. A selected attacking player takes a shot at the goal from seven yards in front of the goal, and the goalkeeper must attempt to defend it.

If the ball is hit out of bounds over the side line, a member of the opposing team may hit it in from the point where it went over the lines. If it is hit over the end line by the defence, a corner hit is taken by the attackers.

The diagram shows the layout of the hockey pitch, and players’ positions at the start of the play.

Indoor hockey

Indoor hockey is a game similar to field hockey, but played indoors with only six players per team. It is very popular in Europe, and is growing in Canada. The rules are similar to field hockey, but the game tends to be very high-scoring because of the large goals and lack of off-side rule. Indoor hockey is a fast and exciting game which suits our Canadian needs well and it could be an important sport of the future in this country.

Field Hockey Ontario

1220 Sheppard Ave. E.

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4150



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Le schéma montre la disposition du terrain de hockey ainsi que celle des joueurs au début de la partie.

Hockey Intérieur

Le hockey intérieur ressemble au hockey sur gazon, à la différence qu'il est joué à l'intérieur et qu'il ne compte que six joueurs par équipe. Il est très populaire en Europe et prend de l'ampleur au Canada. Les règlements ressemblent à ceux du hockey sur gazon, mais il y a généralement plus de buts parce que les buts sont grands et qu'il n'y a pas de hors-jeu. Le hockey intérieur est un jeu rapide et excitant qui convient bien à nos besoins canadiens, et qui pourrait devenir un sport important dans ce pays. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec:

Hockey sur gazon de l'Ontario

(Field Hockey Ontario)
1220 est, avenue Sheppard
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1
Téléphone: (416) 495-4150



Ministère du
Tourisme et
Queen's Park
des Loisirs
Toronto, Canada
M7A 2R9

De plus, il n'y a que le gardien

de but qui peut toucher la balle avec ses

maines ou ses pieds; les joueurs ne peuvent

utiliser que le bâton pour toucher la balle.

Comme le hockey sur gazon est un sport de

non-contact, tout contact physique entraîne

une pénalité. La balle et l'extrémité du bâton

peuvent quitter le sol durant la joute, mais

tout acte violent ou dangereux sera pénalisé.

Une règle particulière au hockey

sur gazon est celle de "l'obstruction" qui

signifie que le joueur doit donner à son

adversaire la possibilité d'avoir la balle et

qu'il ne doit pas la cacher en utilisant son

corps ou son bâton comme écran.

La règle du hors-jeu spécifique

qu'il doit y avoir au moins deux adversaires

entre le joueur et la ligne des buts, s'il est

devant la balle dans la partie attaquante du

terrain.

Lorsqu'un joueur entreint une

des règles, un coup franc est accordé à

l'équipe adverse à l'endroit où la faute a été

commise.

Cependant, si une faute est

commise par un défenseur à l'intérieur du

cercle de frappe, alors un coin de pénalité

est accordé aux attaquants. Le coin de

pénalité donne à l'équipe attaquante la

chance de compter un but.

Pour un bris sérieux des règle-

ments de la part d'un défenseur à l'intérieur

du cercle de frappe, lorsqu'un but n'est pas

compté à cause d'une faute, un lancer de

pénalité est accordé. Un joueur attaquant

choisi tire au but d'une distance de sept

verges en face du but que le gardien doit

tente de défendre.

Si la balle est envoyée à

l'extérieur des limites sur la ligne du côté,

un des joueurs de l'équipe opposante peut la

frapper de l'endroit où elle est sortie. Si elle

est envoyée par-dessus la ligne de fond par

la défense, un coup de coin est accordé aux

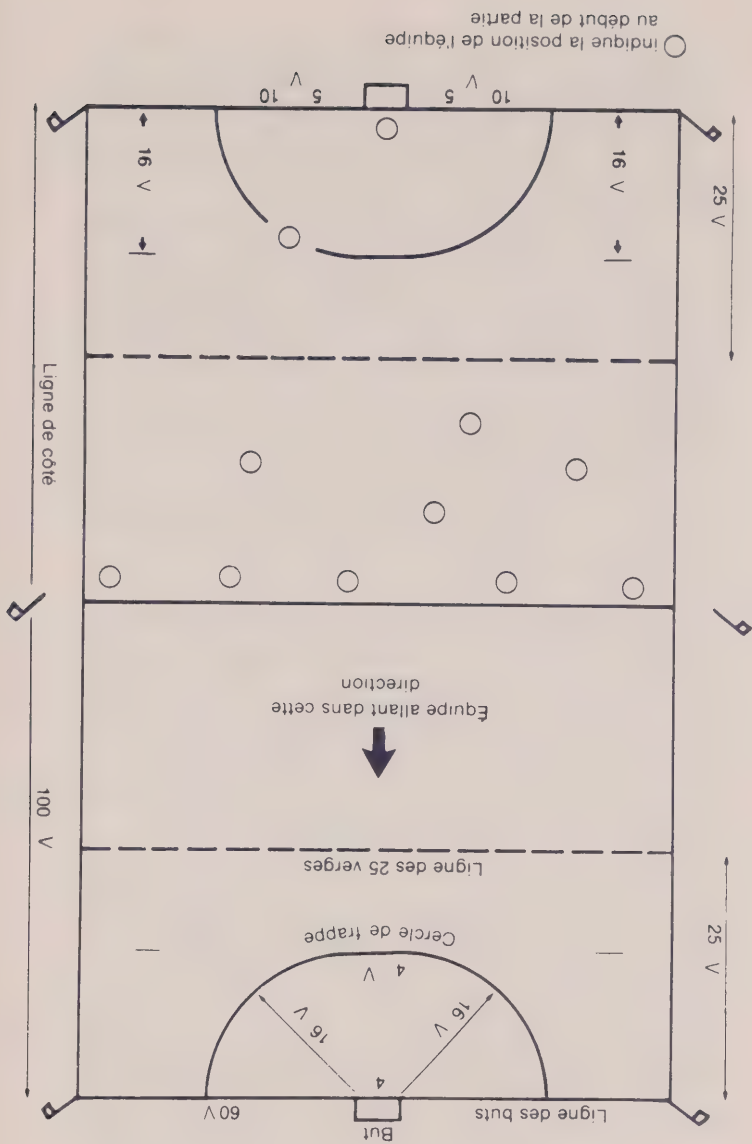
attaquants.

ment la ligne des buts, entre les poteaux, pour que le but soit bon.

Règlements

On doit établir certains règlements pour que la partie se joue sans problème. Premièrement, le bâton de hockey sur gazon est plat d'un côté et bombé de l'autre; seul le côté plat doit être utilisé pour toucher la balle.

Terrain de hockey sur gazon



annuels sont tenus pour les équipes féminines aux niveaux secondaire et universitaire. L'équipe gagnante des championnats universitaires participe ensuite à une compétition nationale. Chaque année, l'Association ontarienne de hockey sur gazon féminin organise sa conférence pour les écolières, un festival pour les équipes d'écoles secondaires qui est passé de 30 équipes participantes à près de 100.

Le jeu

Le hockey sur gazon ressemble en plusieurs points au soccer. L'équipe compte onze joueurs qui occupent les mêmes positions de base qu'au soccer: cinq avants, trois demis, deux arrières et un gardien de but. La partie consiste en deux demi-périodes de 35 minutes, avec une pause de 5 minutes entre chaque période. Seulement deux remplacements sont permis, ce qui fait que l'endurance est un facteur important dans la préparation du joueur pour la partie. Le champ ou "terrain" est large de 60 verges et long de 100 verges. Les buts ont 4 verges de largeur sur 7 pieds de hauteur. Un demi-cercle est tracé autour de chaque but sur un rayon de 16 verges; il s'agit du "cercle de trappe". Pour qu'un but soit bon, le lancer doit avoir été fait de l'intérieur de ce cercle.

La partie est dirigée par deux arbitres placés de chaque côté du terrain. Pour débiter la partie, on fait une "pass-arrière" au centre du terrain. Les capitaines tirent au sort avant la partie pour savoir quelle sera l'extrémité du terrain qu'ils doivent défendre et quelle équipe prendra possession du ballon pour débiter la partie. Un joueur de cette équipe fait la "pass-arrière" et la partie commence!

Le moment le plus excitant de la partie est lorsqu'un but est compté. Tel que mentionné, la balle doit être touchée par le bâton de l'attaquant à l'intérieur du cercle de trappe. Ensuite, elle doit franchir complètement

Le hockey sur gazon au Canada

Le hockey sur gazon a été amené au Canada par des immigrants anglais et a d'abord été pratiqué en Colombie-Britannique. Maintenant, hommes et femmes y jouent dans toutes les provinces. Chaque année, des tournois nationaux offrent des compétitions entre les provinces pour les hommes et les femmes, tant au niveau junior qu'au niveau senior. Lors de ces tournois, les équipes nationales sont sélectionnées pour les provinciales compétitions internationales.

Le hockey sur gazon en Ontario

Il existe en Ontario un système de clubs organisés autant pour les femmes que pour les hommes. La majorité des centres, de London à Ottawa, présente des parties de compétition ou de loisirs toutes les semaines au printemps et à l'automne. L'Association ontarienne de hockey sur gazon a trois régions qui présentent des ligues actives: l'Ouest de la province (London—Kitchener—Hamilton), le Centre de la province (région de Toronto) et l'Est de la province (région d'Ottawa). L'Association ontarienne de hockey sur gazon féminin a des équipes dans cinq régions: Springfield (London—Kitchener—Hamilton), Toronto, Peterborough, Kingston et Ottawa.

En plus des matchs de ligue qui ont lieu dans plusieurs régions, il existe également plusieurs tournois organisés chaque année en Ontario. L'un des plus prestigieux est le Tournoi annuel Maple Leaf, un événement considéré comme étant le plus important tournoi de hockey sur gazon en Amérique du Nord. Il présente généralement 40 équipes masculines et féminines venant d'Europe, des Antilles, des États-Unis et du Canada. Aujourd'hui, on enseigne le hockey sur gazon dans les écoles primaires et secondaires, dans les collèges et les universités. Des championnats provinciaux

Le saviez-vous?

- Le hockey sur gazon est un sport pratiqué par les hommes et les femmes dans près de 100 pays dans le monde entier. Il est le deuxième sport d'équipe extérieur en popularité après le soccer. Une compétition olympique est offerte tant aux femmes qu'aux hommes.
- Le hockey sur gazon est un sport d'équipe gracieux qui fait appel à la stratégie et aux aptitudes personnelles. Étant un sport de non-contact, le maniement du bâton, les jeux de pieds, la vitesse et la résistance sont ses principales caractéristiques.

Histoire

L'origine du jeu est incertaine.

En 1272 av. J.-C., le "hurley" était déjà pratiqué en Irlande, et il est possible que le

hockey sur gazon soit une ramification de ce jeu. Il est aussi possible qu'il ait un lien avec un ancien jeu de bâton Persan, qui fut plus tard repris par les Grecs et emprunté par les Romains qui l'ont amené dans les îles anglaises lors de leur invasion.

Une sculpture en bas-relief

découverte en 1922 et faisant partie d'un

mur grec bâti il y a près de 2 500 ans montre une remarquable ressemblance avec notre

jeu d'aujourd'hui. D'autre part, la plupart des tribus indiennes de l'Amérique du Nord sont

connues pour avoir pratiqué un jeu de bâton,

mais on considère qu'il est peu probable

qu'il y ait une similitude avec notre hockey

sur gazon moderne.

L'origine du hockey sur gazon a

peu d'importance; on le pratique depuis

longtemps et nous avons toutes les raisons

de croire qu'il est l'un des plus vieux sports

au monde.

Il existe également une intéressante

théorie selon laquelle une partie de

hockey sur gazon improvisée jouée sur la

surface gelée du Saint-Laurent, il y a près de

100 ans, aurait donné naissance au sport de

hockey sur glace.



Sports Travelcade



Le hockey
sur gazon





Figure Skating

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Introduction

This handbook has been prepared to help those interested in figure skating to become familiar with the sport. It is designed to answer some of the questions you may have concerning the operation of a club and the basics of figure skating.

Remember that this handbook is only an introduction. As you become more involved in club activities and in skating, the Canadian Figure Skating Association's official rulebook will become a helpful reference book.

Figure skating is for fun. We hope that you will enjoy your part in it.

Operation of a Club

The business of the figure skating club is carried on by an executive or a board of directors who are elected by the club members at the annual meeting. The members of the executive fill the following officers: president, vice-president, secretary, treasurer.

They chair such committees as: ice, membership, publicity, test, carnival, skaters' development, finance.

The executive hires the professional coaches, rents the ice, organizes the schedule and sets the fees (which are usually estimated to defray the cost of ice rental). It also runs Canadian Figure Skating Association tests, the CANSKATE program, club competitions and carnivals. All members of the executive or board of directors must be amateurs — which means they are dedicated volunteers conducting the business of figure skating at the grass roots level.

The Sport of Figure Skating

Within the Canadian Figure Skating Association structure there are two streams for testing. The Test Stream — -preliminary to gold and the Competitive Stream — Novice, Junior and Senior Tests.

The four elements of this sport are as follows:

School Figures

The circle eight is the basis of all figures, of which there are 41 variations. All figures are performed on the inside or outside edge of the skate blade, moving forwards or backwards.

Figures are practised on small sections of an ice rink called a patch. A patch is rented by a skater during a session devoted entirely to the practise of school figures.

There are eight figure tests in the Canadian Figure Skating Association test structure after the preliminary test.

Free Skating

This consists of a program of jumps, spins, and intricate footwork. It is performed to the music of the skater's choice.

Lessons separate from figure lessons must be taken if a beginner hopes to master this aspect of skating. There are six free-skating tests: Preliminary, Junior Bronze, Senior Bronze, Junior Silver, Senior Silver, Gold.

Ice Dancing

This has both prescribed dance steps and music, as well as free dancing, which is a dance performed to the music and step sequences chosen by a couple. Dancing is one of the most enjoyable aspects of skating since it can be enjoyed by people of all ages. With practice, many adults become very proficient, although they may not have skated as youngsters.

There are 21 set dances, which are divided for test purposes into preliminary, junior and senior bronze, junior silver and senior silver (each with three dances) and gold (which have five dances). The preliminary dances are: Dutch Waltz, Canasta Tango, Swing Dance. The junior bronze dances are: Fiesta Tango, Willow Waltz, Ten-Fox.

There are Variation, Silver Free Dance, and Gold Free Dance Tests in addition to the six levels of compulsory dance tests.

Most clubs have what is termed a

dance session for both junior and senior members. Seniors are especially encouraged to enjoy the fun and relaxation of these sessions.

When a skater is preparing for a dance test, it is usual for his or her professional to ask a partner to take him or her through the dance. Partners for preliminary and junior bronze must be amateurs. Partners for senior bronze, silver and gold dance tests must be of the opposite sex, and may be either professional or amateur.

Pair Skating

This element of skating is really free skating performed in unison by a woman and a man. It is a spectacular form of skating and lends itself to a wide range of exciting variations. In small clubs, two girls may skate what is called a similar pair.

Instruction for Beginners

Group Lessons

Many clubs offer some type of group instruction for beginners. It may be given by a professional or by an advanced skater. Those learning to skate will not need private lessons until they have mastered a certain amount of control on the ice.

Canskate Tests

There are 7 basic tests designed for beginners, whether they are interested in figure skating, hockey, or recreational skating.

Can Figure Skate Tests Program

Has 19 badges in the programme including figures, stroking, freeskating, and dance badges. In addition there are two badges available in Precision Skating which is a popular element added to figure skating in recent years.

Power Skating Program

“Great for Hockey Players.” There are seven badge elements in this programme which is of very special interest to boys who

wish to strengthen their skating ability in their interest of becoming better hockey players.

When a skater successfully completes the CANSKATE Program, he or she may wish to enter the Canadian Figure Skating Association Test Stream.

Private Lessons

When beginners have mastered the problem of balance and can stroke evenly and freely, stopping easily, they should consider private lessons. It is only through individual instruction that a skater can expect to advance and learn to figure skate.

Preliminary Test

Figure skating is composed of four basic edges. For each foot there are two edges: outside and inside. The outside edge is that edge on the side of the little toe, and the inside edge is that edge on the side of the big toe. These two edges are skated forwards and backwards. In other words, you can skate the following four variations on either the left or the right foot: forward outside edge, forward inside edge, backward outside edge, backward inside edge.

For the Preliminary Test, skaters must show control and confidence while skating on the edge of a blade. They must also be able to skate on an edge while outlining a figure eight on the ice.

Good posture is extremely important at any level of skating, and beginners should emphasize this aspect. Also, it is important to bend the knees and arch the back.

Equipment and Dress

Skates

When buying skates, fit and support are very important. Skates should fit as closely as regular shoes. Before you buy, put both skates on and walk and bend the knees to check for ankle support. Wear one pair of leotards or thin socks. Extra socks are not necessary.

Skates may be purchased second-

hand provided they fit properly and still have most of their original stiffness.

Care of Boots

For women, the white part of the boot must be kept clean. Leather boots should be cleaned with white shoe polish, but buckskin is cleaned with sandpaper and white powder called a bunny bag. The laces should be washed.

Blades

Sharpen your blades regularly. It is important to have the blades sharpened by someone who knows the difference between hockey and figure skates. Remember that a centre groove on the blade must be maintained to insure good, sharp edges.

Guards

These must be worn when the skater is not on the ice. When the skates are removed, wipe the blades dry with a chamois or soft cloth and leave the guards off the blades until the next time the skates are worn.

Lacing

Keep laces relatively loose at the toe, tight at the last three eyelets and loose on the hooks. This means that the laces should be tight enough to give ankle support and tied in a half-knot at the top of the boot. Laces must be tucked inside the top of the boot at all times.

Dress

For boys, a pair of warm pants and a sweater are fine for practices. A one-piece jump suit for other occasions such as test days and carnivals is optional. Girls usually prefer to wear a skating dress even for practice but warm slacks may be worn.

Skating costumes for girls consist of a one-piece dress-pantie combination separate dress and pantie or a skirt, pantie and sweater. Panties should always match the skirt in both material and color. Skating

dressess with attached skirts should have the skirt attached at the hip line: never at the waist. Skirts should just cover the crotch in front and be longer in the back by two or three inches to cover the lower edge of the panties. For a boy's one-piece jump suit, elastic on the bottom of the pant leg is slipped under the skate boot and attached to the pant leg.

Material

For the most warmth and comfort, double-knit wool jersey is best. The new synthetic knits are also very good but not as warm. Corduroy, velveteen and non-stretch woollen materials are satisfactory but not as comfortable.

Mittens and Gloves

Skaters wear mitts or gloves for practices and warm-ups.

Dress for Tests

When taking a test, a plain practice dress in a solid color is preferable for girls. Boys should be neat and tidy in pants and sweater or a jump suit. Elaborate trim on a lady's skating dress is not acceptable: braid, lace or yarn is best. Sequins should be omitted except for competitions and carnivals.

Dress for Carnivals

Girls usually wear sheer skating panty hose unless the costume calls for bare legs or make-up. Costumes are decided upon by the carnival committee or the club professional. Parents are encouraged to help defray costs and workload by helping to make costumes. Most clubs buy materials in quantity and have special meetings when everyone pitches in to help make the costumes.

Off-Season Schools

A club operates during the winter months as a member of the Canadian Figure Skating Association. However, skating continues throughout the year. In most areas

across Canada, either a professional coach or a group of people will hold an off-season school. These schools are licensed by the CFSA and may run in the spring, summer, or fall months.

Falls

In many club sessions, skaters of all levels are on the ice at the same time. New skaters should be taught from the outset that when they fall they must get up immediately. Failing to do so is dangerous to the person who has fallen and to others. It is also inconsiderate as it may lead others to fear that someone is injured.

Skating Manners

Every sport has certain procedures which are followed to ensure the enjoyment which safe and courteous participation can give to everyone. We refer to these as "manners" because they are often just that.

Consideration of other skaters on the ice is both good manners and a safety measure. Parents who have children who are learning to skate should encourage them to adopt an attitude of consideration for others on the ice.

Tests

Test Day

Skating clubs usually hold Canadian Figure Skating Association test days two or three times a year. It is important for every parent to consider carefully before having their child try a test. Often, judges must be brought in from another city or even another province to judge the tests. Judges are all volunteers, giving up their time to help skating. It is not unusual for every youngster to want to try a test but, if they are not ready, it simply means that a judge is asked to stand on the ice or sit in a cold rink for a much longer time than is necessary. Also, judges do not enjoy testing those skaters who are obviously not ready to try a test. Out of consideration for these dedicated people, parents

should consult with the professional to determine whether or not their child is ready. Tests should never be taken in order to have a dry run.

Skaters trying tests must be members of the Canadian Figure Skating Association and be in possession of a registration number.

Test Fees

Each test has a fee set by the Canadian Figure Skating Association to help pay administration costs. This fee must be paid before the skater tries a test. The amount of the fee for each test is set by the Canadian Figure Skating Association. You will find these listed in the Association's official rulebook.

Judges and Referees

Normally three judges officiate at every test, one of whom acts as a referee. The referee runs the test session and instructs each skater regarding the procedures. Because of the shortage of judges and in special circumstances, the judges committee may also select a one-judge panel. Judges, who are all amateur volunteers giving freely of their time for the advancement of the sport of figure skating, must be on the approved list issued by the CFSA.

Trial Judging

In order to become a judge or upgrade your judging status, you must trial judge. This means that you attend a test session and judge along with the other three judges. When the tests are finished, your marks are compared to those of the official judges but do not affect the passing or failing of the test. In this way, you will soon be able to see what the judges look for on the ice. Also, in any year (July to July) every candidate for promotion, at any level and in any category must attend at least two trial judging seminars on the level being sought, set up by the section judges committee. There are

specific trial judging requirements, and the candidate must satisfy the judges committee of his/her capability in that category.

Order of Skating

When there are a number of skaters trying the same test, the order in which they skate is determined by lot. Skaters should arrive for a test a half hour before they are scheduled to skate. A warm-up period is provided as part of the test. During the warm-up, a skater should decide the section of the rink on which he or she wishes to skate; this patch must be within the area indicated by the referee. When the referee calls the skater to start, the skater must then clearly indicate to the referee where he or she will skate. Also, before starting the figure, the skater must indicate the long axis of the figure by raising his or her arms to shoulder height in the direction concerned.

A complete figure for test purposes consists of three push-offs on each foot: that is, the figure is skated three times on each foot.

Rulebook

For more complete information on tests, an official Canadian Figure Skating Association rulebook is essential.

Carnivals

Carnivals are held by many clubs each year in order to provide enjoyment and entertainment to both club members and the general public. The carnival is always a big event in the skating season and requires a lot of preparatory work. However, it is generally agreed that all of the hard work that goes into staging an ice-show is worthwhile. New members of clubs will find that working on the carnival will introduce them to many friends.

The carnival committee consists of the following:

Chairman

Publicity Committee

Program & Advertising

Costume Committee

Properties Committee

Music Committee

Ice & Operations Committee

Stage Manager

Casting for parts in the group numbers and the solo parts may be done by a committee or by the club professional(s).

Selection of soloists is always a difficult task.

To be objective free skating competition winners are usually chosen since they have proven themselves to be the best skaters. In order to include everyone, the professional running the carnival will often make up group numbers for even the smallest skater. Even if you are a beginner, offer to join in. There will always be a spot open!

Competitions

The system designed by the Canadian Figure Skating Association operates on progressive competitive levels: club, inter-club, sectional, divisional, national and international. Each qualifies competitors for the next level.

Club competitions are not official although they are sanctioned by the CFSA. Winners of these and of inter-club competitions are often the representatives to sectional competitions. Two or more local clubs may form an inter-club association to provide more competition for their skaters. In club or inter-club competitions, events are often held so that everyone can participate. For example, a dance contest may be held for adults only or for fathers and daughters, mothers and sons.

Sectional Competitions are organized geographically, each province making up a Section, except for Ontario which has four. These competitions are held in

November or December to qualify skaters for the next level.

Divisionals are held in Western, Central and Eastern Canada and the Maritimes to qualify competitors for entry into national championships. Canadian Championships are held in January of each year.

Precision Team Skating Competition is a relatively new area of figure skating but growing in popularity each year. The first Sectional and National Championships were held in 1983. This fun competition is a vehicle to encourage teenagers and young adults to remain enjoying a different competitive aspect of the sport of figure skating.

The first international invitational competition ever held in North America was sponsored by the CFSA in October 1973 and continues each year in a different location in Canada.

The World Figure Skating Championships were held in Ottawa in 1978 and will be held there again in March 1984. The World Junior Figure Skating Championships were held in London, Ontario in December 1980 but are usually held in Europe each December.

The CFSA sends teams of skaters each year to compete in the following competitions:

The Nebelhorn Trophy in Oberstdorf, West Germany in August; Grand Prix International, St. Gervais, France in August; The International Ladies Competition for the Cup of the City of Vienna, Austria in September; International St. Ivel Competition in Great Britain in late September; Skate America in the U.S.A. held until 1982 in Lake Placid, New York — but in 1983 the Skate America Competition will be held in Rochester, New York; Prague Skate is held each November in Czechoslovakia; The Ennia Challenge Cup also in November is held in Japan; Lastly, in November, there is also a competition in Zagreb, Yugoslavia.

Early December each year a large team attends Moscow Skate in U.S.S.R. In addition to the International Competitions for

the Men Singles, Ladies Singles, Free Skating Pairs and Dance Pairs throughout the year for competitive experiences and exposure for our skaters there is a Dance event at Morzini, France each year in April.

Every four years young skaters from Ontario, who are just below the level of skating in National Competition have an opportunity to compete for Ontario as a team in Canada Winter Games. This event is a great thrill for the very young skaters who have an opportunity to represent their own Province competing with other figure skaters from all Provinces and Territories of Canada.

Among Canadian Figure Skating champions are: Karen Magnussen, World Ladies' Singles, Bratislava, 1973; Petra Burka, first woman to complete a triple Salchow in competition, World Ladies' Singles, Colorado Springs, 1965; Donald McPherson, Men's Singles, Cortina d'Ampezzo, 1963; Donald Jackson, first man to execute a triple Lutz in competition, World Men's Singles, Prague, 1962; Maria and Otto Jelinek, World Pair event, Prague, 1962; Barbara Wagner and Robert Paul, four times World Pair, 1957-60 and Olympic gold-medalists in 1960; Frances Dafoe and Norris Bowden, World title in pairs, 1954 and 1955; Barbara Ann Scott, World Championship in Stockholm and Europeans in Davos, 1947, European and World Championships and gold medal at the Winter Olympics, 1948.

General Information

There are more than 1,300 figure skating clubs in Canada. More than 160,000 skaters are registered with the CFSA. In Ontario there are approximately 20,000 Ontario skaters taking CFSA tests every year. An estimated 300,000 people participate in figure skating in Canada. There are more than 3,000 judges registered with the CFSA. There are approximately 131,000 tests taken each year.

The CFSA is divided into four divisions: Western Division which includes

British Columbia, Alberta and Saskatchewan; Central Division which includes Manitoba, Northern Ontario and Western Ontario; Eastern Division which includes Central Ontario, Eastern Ontario and Quebec; Atlantic Division which includes New Brunswick, Prince Edward Island, Nova Scotia and Newfoundland.

Within each division there is a further break-down by section — British Columbia (includes Yukon); Alberta (includes Northwest Territories); Saskatchewan; Manitoba; Northern Ontario; Western Ontario; Central Ontario; Eastern Ontario; Quebec, New Brunswick, Prince Edward Island; Nova Scotia; Newfoundland.

CFSA National Office has a staff of 32 people, headed by an executive director, and is located at:

National Sport and Recreation Centre

333 River Road
Ottawa, Ontario
K1L 8H9

The Ontario Provincial office address is:

The Ontario Council-Canadian

Figure Skating Association

1220 Sheppard Avenue East, Suite 302
Willowdale, Ontario
M2K 2X1

The Ontario Council is administered by a Board of Directors of two representatives from each of the four Ontario Sections, Northern, Western, Central, and Eastern, plus two additional representatives; one of which is a coach, the other a skater of Ontario. There are two Professional Staff persons — an Executive Director and a Programme Coordinator, plus additional secretarial staff supplied by the Ontario Sports Centre.



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

de l'Ontario; Ouest de l'Ontario; Centre de l'Ontario; Est de l'Ontario; Québec; Nouveau-Brunswick; Ile-du-Prince-Edouard; Nouvelle-Ecosse; Terre-Neuve.

L'ACPA compte un personnel de plus de 32 personnes, placé sous la responsabilité d'un directeur général. Les bureaux de l'Association se trouvent à l'adresse suivante:

Centre national du sport et de la récréation
333, chemin River
Ottawa (Ontario)
K1L 8B9

Le bureau provincial se trouve à l'adresse suivante:

Association canadienne de patinage artistique
Conseil de l'Ontario
1220 est, avenue Sheppard, bureau 302
Willowdale (Ontario)
M2K 2X1

Le Conseil de l'Ontario est administré par un Conseil d'administration composé de deux représentants de chacune des quatre sections de l'Ontario, Nord, Ouest, Centre et Est, plus deux représentants supplémentaires dont un est un entraîneur et l'autre un patineur ontarien. Le personnel professionnel comprend deux personnes — un directeur général et un coordonnateur des programmes — plus du personnel de secrétariat fourni par le Centre des sports de l'Ontario.

Magnussen, championne du monde, dames, à Bratislava, 1973; Petra Burka, première femme à avoir réussi un triple Salchow en compétition, championne du monde, dames, à Colorado Springs, 1965; Donald McPherson, champion du monde, messieurs, à Cortina d'Ampezzo, 1963; Donald Jackson, premier patineur à avoir réussi un triple Lutz en compétition, champion du monde, messieurs, à Prague, 1962; Maria et Otto Jelinek, champions du monde, couples, à Prague, 1962; Barbara Wagner et Robert Paul, quatre fois champions du monde, médailles d'or olympique en 1960; Frances Datoe et Norris Bowden, champions du monde, couples, 1954 et 1955; Barbara Ann Scott, championne du monde à Stockholm et championne d'Europe à Davos, 1947, championne du monde et d'Europe et médaillée d'or aux Jeux olympiques d'hiver de 1948.

Renseignements généraux

L'ACPA compte plus de 160 000 membres, inscrits dans plus de 1 300 clubs de patinage artistique canadiens. On estime à 300 000 le nombre de personnes pratiquant le patinage artistique au Canada. Plus de 3 000 juges sont inscrits auprès de l'ACPA. Environ 131 000 patineurs prennent un test chaque année.

En Ontario, près de 20 000 patineurs participent aux tests de l'ACPA chaque année.

L'ACPA regroupe quatre divisions: l'Ouest canadien, qui comprend la Colombie-Britannique, l'Alberta et la Saskatchewan; le Centre du Canada, qui inclut le Manitoba, le Nord de l'Ontario et l'Ouest de l'Ontario; l'Est canadien, qui inclut le Centre de l'Ontario, l'Est de l'Ontario et le Québec; la région de l'Atlantique, qui comprend le Nouveau-Brunswick, l'Île-du-Prince-Édouard, la Nouvelle-Écosse et Terre-Neuve.

Chaque division se subdivise en sections: Colombie-Britannique (y compris le Yukon); Alberta (y compris les Territoires du Nord-Ouest); Saskatchewan; Manitoba; Nord

Les championnats mondiaux de patinage artistique ont eu lieu à Ottawa en 1978 et ils y auront lieu à nouveau en 1984. Les championnats mondiaux de patinage artistique junior ont eu lieu à London, en Ontario, en décembre 1980, mais ils ont d'ordinaire lieu en Europe en décembre de chaque année.

L'ACPA envoie des équipes aux compétitions suivantes: Trophée Nebelhorn d'Oberstdorf, en Allemagne, en août; Grand Prix International de St-Gervais, en France, en août; Compétition féminine internationale pour la coupe de la ville de Vienne, en Autriche, en septembre; Championnat international de St. Ivel, en Grande Bretagne, fin septembre; Skate America, aux États-Unis, a eu lieu à Lake Placid, New York, jusqu'en 1982, mais en 1983 le championnat Skate America aura lieu à Rochester, New York; le championnat de Prague a lieu chaque année en novembre en Tchécoslovaquie; la Coupe du challenge Ennia a lieu en novembre au Japon; enfin, en novembre, il y a aussi un championnat à Zagreb, en Yougoslavie.

Au début de décembre, chaque année, une importante équipe se rend au championnat de Moscou, en U.R.S.S. En plus des championnats internationaux pour messieurs solo, dames solo, de patinage libre pour couples, et de danse pour couples aux- quels nos patineurs peuvent participer et faire preuve de leur compétence tout au long de l'année, il y a aussi un concours de danse à Morzine, en France, chaque avril.

Tous les quatre ans, les jeunes patineurs ontariens qui n'atteignent pas tout à fait le niveau des championnats nationaux peuvent faire partie de l'équipe que l'Ontario envoie aux Jeux d'hiver du Canada. Cet événement est des plus excitants pour les jeunes patineurs qui peuvent représenter leur province et se mesurer à des patineurs venus de toutes les provinces et de tous les territoires du Canada.

Parmi les champions canadiens de patinage artistique, citons: Karen

tion: club, interclubs, section, division, national et international. S'il sort vainqueur d'épreuves d'un certain niveau, le patineur peut se présenter aux épreuves du niveau suivant.

Les compétitions de club ne sont pas officielles, même si elles sont reconnues par l'ACPA. Les vainqueurs de ces compétitions ou des compétitions interclubs représentent souvent leur club au championnat de section. Il arrive que des clubs locaux créent une association interclubs afin de mettre leurs patineurs en présence d'une plus forte concurrence. Dans les compétitions de club ou interclubs, les organisateurs s'arrangent généralement pour que tous les membres puissent y participer. On aura, par exemple, un concours de danse pour adultes, ou pour couples père et fille ou mère et fils.

Chaque section organise ses propres championnats. Il y a généralement une section par province, à l'exception de l'Ontario qui en compte quatre. Les championnats ont lieu en novembre ou décembre et permettent de sélectionner les patineurs pour le niveau supérieur.

Les championnats de division se déroulent dans quatre zones géographiques du Canada: Ouest, Centre, Est et Maritimes. Ces championnats permettent de sélectionner les concurrents pour les championnats nationaux. Les championnats canadiens ont lieu, chaque année, en janvier.

Les compétitions de patinage de précision en équipe sont une forme relativement nouvelle de patinage artistique, mais sa vogue croît d'année en année. Les premiers championnats de section et nationaux ont eu lieu en 1983. Ces épreuves divertissantes sont un moyen d'encourager les adolescents et les jeunes adultes à continuer à profiter d'un aspect différent et compétitif du patinage artistique.

La première rencontre internationale sur invitation à avoir lieu en Amérique du Nord a été parrainée par l'ACPA en octobre 1973, et elle a lieu chaque année depuis dans une ville canadienne différente.

Règlements
Pour de plus amples renseignements sur les tests, veuillez consulter les règlements officiels de l'Association canadienne de patinage artistique.

Reves sur glace
De nombreux clubs organisent chaque année des revues sur glace pour le plaisir des membres du club et pour celui du public. Une revue représente toujours l'un des sommets de la saison de patinage et demande un énorme travail de préparation. Tout le monde s'accorde cependant pour dire que le jeu en vaut la chandelle. Les nouveaux membres d'un club s'aperçoivent bien vite que la préparation d'une revue est l'occasion rêvée pour se faire de nombreux amis.

de revue:
Président
Comité de publicité
Programme et annonces
Comité des costumes
Comité des accessoires
Comité de la musique
Comité de régie
Directeur artistique

La distribution des rôles dans les numéros de groupe ou les solos relève généralement d'un comité ou des professionnels du club. La sélection des solistes est toujours difficile. Pour des questions d'objectivité, on choisit d'habitude les vainqueurs de compétitions, qui ont de la sorte prouvé qu'ils étaient les meilleurs. Pour permettre à tout le monde de participer, le professionnel qui organise la revue monte souvent des numéros de groupe spécialement conçus pour les très jeunes. Même si vous débutez, mettez-vous sur les rangs: on vous fera toujours une place!

Compétitions
Le système adopté par l'Association canadienne de patinage artistique repose sur une progression des niveaux de compétition.

partie d'une liste approuvée à cet effet par l'ACPA.

Examen des juges

Pour pouvoir devenir juge ou

avancer d'échelon, les candidats doivent

réussir un examen spécial. L'examen consiste à juger, conjointement avec les trois juges officiels, une session de tests. Une fois les tests terminés, les notes données par le candidat sont comparées à celles des juges officiels (elles n'entrent cependant pas dans l'attribution de notes aux concurrents). De

cette façon, les candidats apprennent rapidement à identifier les critères importants sur lesquels les juges se fondent. Par ailleurs, tout juge désirant changer d'échelon doit, quels que soient son niveau et sa catégorie, participer à deux séminaires par année (de juillet à juillet), organisés par les comités de juges de section. Il existe des normes rigoureuses d'attribution des échelons, et le candidat doit démontrer au comité de juges son "aptitude à juger" dans la catégorie postulée.

Ordre de participation

Lorsqu'un certain nombre de

patineurs se présentent au même test, l'ordre de participation est tiré au sort. Les patineurs doivent se présenter au test une demi-heure à l'avance. Le test comprend une période

d'échauffement, durant laquelle le patineur doit choisir le coin de la patinoire où il désire passer son examen; ce coin ou "patch" doit, cependant, se trouver dans une zone délimitée au préalable par l'arbitre. Lorsque l'arbitre

demande au candidat de commencer, ce dernier doit clairement lui indiquer le coin où il compte patiner. En outre, avant d'entamer une figure, le patineur doit préciser l'axe

longitudinal de la figure, en élevant les bras à hauteur d'épaules dans la direction voulue.

Une figure complète de test se

compose de trois poussées sur chaque pied: en d'autres termes, le patineur effectue la

figure trois fois sur chaque pied.

Tests

Session de tests

Les clubs de patinage organisent généralement deux ou trois sessions par an pour les tests de l'Association canadienne de patinage artistique. Les parents devraient bien réfléchir avant d'envoyer leur enfant passer un test. Souvent, les juges se déplacent d'une autre ville ou même d'une autre province pour venir faire passer ces tests; bénévoles, ils font don de leur temps pour promouvoir le

patinage. C'est pourquoi, même s'il est fort naturel que les jeunes soient impatientes de passer leurs tests, n'oubliez pas que, s'ils ne sont pas prêts, ils obligent le juge à rester plus longtemps debout sur la glace ou assis, au froid, dans un coin de la patinoire. En outre, les juges voient toujours d'un mauvais oeil se présenter des patineurs qui manifestement ne sont pas du niveau voulu. Par simple respect pour ces personnes dévouées, les parents devraient consulter le professeur du club avant de laisser leur enfant passer un test. Les tests ne doivent absolument pas servir de "galop d'essai". Précisons enfin que, pour pouvoir se présenter aux tests, les patineurs doivent être membres de l'Association canadienne de patinage artistique et avoir un numéro d'inscription.

Droits d'inscription aux tests

Pour chaque test, l'Association canadienne de patinage artistique fixe des droits d'inscription. Ils servent à couvrir les frais d'administration et sont payables à l'avance. Le barème de ces droits figure dans les règlements officiels de l'Association.

Juges et arbitres

Le jury des tests se compose généralement de trois juges, dont un arbitre. L'arbitre préside la session de tests et en rappelle à chaque patineur les règles. Le manque de juges, conjugué à certaines circonstances particulières, amène parfois le comité des juges à sélectionner un jury composé d'un seul juge. Ces juges doivent absolument faire

costumes. La plupart des clubs achètent les tissus en gros et organisent des réunions spéciales où tout le monde y met du sien pour réaliser les costumes.

Écoles de patinage hors saison

Les clubs sont ouverts, en tant que membres de l'Association canadienne de patinage artistique, uniquement durant les mois d'hiver. Le patinage peut cependant se pratiquer tout au long de l'année. Presque partout au Canada, des patineurs professionnels ou des groupes ouvrent des écoles hors saison. Ces écoles doivent être agréées par l'ACPA et ne peuvent travailler qu'au printemps, en été ou en automne.

Chutes

Souvent, durant les séances d'entraînement, des patineurs de tout niveau évoluent en même temps sur la patinoire. C'est pourquoi, dès leur première présence sur la glace, les débutants doivent apprendre à se relever immédiatement après une chute. Ils risqueraient autrement de provoquer des accidents, à eux-mêmes autant qu'aux autres. C'est aussi manquer de courtoisie, car les autres patineurs pourraient penser que quel-
qu'un est blessé.

Courtoisie et patinage

Dans chaque sport, il existe des règles précises que tout le monde s'efforce de respecter, afin de ne compromettre ni le plaisir ni la sécurité des autres participants. En patinage, il s'agit tout simplement de connaître les règles de courtoisie. Faire preuve de courtoisie, c'est respecter les autres patineurs et se soucier de leur sécurité. Les parents dont les enfants apprennent à patiner doivent se charger de leur inculquer les règles élémentaires de courtoisie sur la glace.

doivent être identiques. Pour les costumes de patinage sur lesquels une jupe est cousue, celle-ci doit partir de la hanche, jamais de la taille. Les jupes doivent juste couvrir l'entre-jambes sur le devant et s'allonger derrière de deux ou trois pouces, afin de cacher le bas de la culotte. Les garçons qui portent une combinaison-pantalon doivent glisser l'élastique du bas de jambe sous la chaussure du patin et le fixer à la jambe du pantalon.

Tissus

Rien ne vaut le jersey en laine à mailles doubles, sur le plan du confort et de la chaleur. Les nouveaux tricots synthétiques sont également très bons, bien que moins chauds. Le velours côtelé, la velvétique et les laines non extensibles sont nettement moins confortables.

Mitaines et gants

Les patineurs portent des mitaines ou des gants pour les séances d'entraînement et d'échauffement.

Costume pour les tests

Les filles peuvent passer leurs tests dans un costume d'entraînement ordinaire, d'une couleur unie. Les garçons doivent porter une tenue correcte et propre: pantalon et chandail ou combinaison-pantalon. Les dames devraient éviter les garnitures de robe par trop extravagantes et s'en tenir aux galons, à la dentelle ou au fil. Les paillettes sont également déconseillées, sauf pour les robes utilisées en compétition ou à l'occasion d'une revue sur glace.

Costumes de revue

Les filles portent généralement des collants (ou bas-culottes) fins de patinage, à moins que le costume n'impose de laisser les jambes nues ou de les "maquiller". C'est le comité de la revue ou le professeur du club qui choisit les costumes. Le club sollicite la contribution, financière ou autre, des parents, pour la confection des

Lames
Faites affûter les lames de vos patins régulièrement. Avant de confier vos patins, assurez-vous que l'affûteur connaît bien la différence entre les patins de hockey et ceux de patinage artistique. N'oubliez pas qu'il faut restaurer régulièrement le creux central sous la lame, pour pouvoir conserver de bonnes carres.

Protège-lames
Dès que vous quittez la glace, mettez vos protège-lames. Après avoir enlevé les patins, essuyez les lames avec une peau de chamois ou un linge doux; ne remettez plus les protège-lames sur les lames jusqu'à la prochaine séance de patinage.

Lacets
Laissez les lacets relativement lâches près des orteils, serrez-les fort au niveau des trois derniers oeillets et laissez-les de nouveau relativement lâches au niveau des crochets. Les lacets doivent être suffisamment serrés pour permettre de soutenir fermement la cheville; attachez-les par un demi-noeud au sommet de la chaussure. Les bouts des lacets doivent toujours être rentrés dans la chaussure.

Costume

Les garçons peuvent porter à l'entraînement un pantalon chaud et un chandail. En d'autres occasions, passage de tests ou revues sur glace par exemple, ils peuvent porter une combinaison-pantalon. Les filles préfèrent généralement porter une robe de patinage, même pour les séances d'entraînement, mais rien ne les empêche de porter un pantalon chaud.

Les tenues des patineuses se composent soit d'une combinaison robe-culotte d'une seule pièce, soit d'une robe et d'une culotte séparées, soit d'une juquette, d'une culotte et d'un chandail. Le tissu et la couleur des culottes et des juquettes ou robes

Test préliminaire

Le patinage artistique comporte quatre tracés de base, deux pour chaque pied: dehors et dedans. Le dehors est le tracé qui s'effectue sur la carre située du côté du petit orteil; le dedans, sur celle qui est située du côté du gros orteil. Les deux tracés sont réalisables vers l'avant ou vers l'arrière. En d'autres termes, le patineur peut exécuter les quatre variations suivantes, sur le pied gauche ou droit: dehors avant, dedans avant, dehors arrière, dedans arrière.

Pour réussir le test préliminaire, les patineurs doivent pouvoir évoluer avec aisance et assurance sur la carre d'une lame et réussir un huit sur une carre.

Le maintien du corps, ou position, joue un rôle très important, quelle que soit la force du patineur: les débutants devraient y faire attention dès le début, tout comme ils devraient s'exercer à patiner les genoux pliés et le dos cambré.

Équipement et vêtements

Patins

Lorsque vous achetez des patins, assurez-vous qu'ils sont bien ajustés à votre pied, tout comme des chaussures de ville, et qu'ils soutiennent parfaitement les chevilles. Chaussez les deux patins et marchez en pliant les genoux pour vérifier s'ils soutiennent bien les chevilles. Lorsque vous essayez des patins, vous devez porter une paire de collants ou de chaussettes fines. Il est déconseillé d'enfiler plusieurs paires de chaussettes. Rien ne s'oppose à ce que vous achetiez des patins d'occasion, pourvu qu'ils vous aillent bien et qu'ils ne soient pas "avachis".

Entretien des chaussures

Les patineuses doivent nettoyer régulièrement la partie blanche de leurs chaussures avec du cirage neutre s'il s'agit de cuir, avec du papier de verre et de la poudre blanche (bunny bag) s'il s'agit de daim. Il faut également laver les lacets.

Formation des débutants

Leçons collectives

De nombreux clubs organisent pour les débutants des leçons collectives, données par un moniteur professionnel ou par un patineur confirmé. Il est inutile de prendre des leçons privées avant d'avoir acquis les rudiments du patinage.

Tests nationaux de patinage

Il existe sept tests de base destinés à tous les apprentis patineurs, qu'ils s'intéressent au patinage artistique, au hockey ou à toute autre forme de patinage.

Programme national de

patinage artistique

Le programme comporte 19

catégories dont les figures, la promenade, le patinage libre et la danse. De plus, il y a deux catégories pour le patinage de précision qui est un type de patinage populaire depuis quelques années.

Programme de patinage athlétique

"Idéal pour les joueurs de

hockey". Ce programme comporte sept

catégories qui s'adressent tout particulièrement aux garçons qui veulent se perfectionner en patinage pour devenir de meilleurs joueurs de hockey.

Après avoir réussi la série de

tests du programme national, les patineurs

sont prêts à passer le test préliminaire de

l'Association canadienne de patinage artistique.

que.

Leçons individuelles

Lorsque les débutants ont suf-

fisamment développé leurs sens de l'équilibre, qu'ils savent s'arrêter facilement et qu'ils peuvent patiner sans à-coup et avec aisance, il

est temps pour eux de songer à prendre des

leçons individuelles. À partir d'un certain

stade, celles-ci sont une condition préalable à

tout progrès réel.

catégories les plus ouvertes puisqu'elle se pratique par des personnes de tout âge. Même s'ils ne se mettent que fort tard au patinage, les adultes peuvent devenir de très bons danseurs, à condition de s'entraîner régulièrement.

Il existe 21 danses de couple, réparties en cinq catégories dans le programme de tests; préliminaire, tests junior et senior bronze, tests junior et senior argent (trois danses chacun) et test or (cinq danses). Les danses préliminaires sont: la valse hollandaise, le tango canasta, la danse swing. Les danses du test junior bronze sont: le tango fiesta, la valse willow, le ten-fox.

Il existe aussi des tests de variation, de danse libre argent, de danse libre or en plus des six niveaux de tests obligatoires de danse.

La plupart des clubs organisent des séances de danse pour leurs deux catégories de membres: junior et senior. Nous les recommandons tout particulièrement aux seniors, qui y trouveront une grande source de plaisir et de détente.

Lorsqu'un patineur se prépare à un test de danse, son professeur demande généralement à un autre patineur de lui servir de partenaire. Pour les danses des tests de partenaire et junior bronze, les partenaires doivent être des amateurs. Pour les danses des tests senior bronze, argent et or, les partenaires, s'ils doivent être du sexe opposé, peuvent par contre être des professionnels ou des amateurs.

Patinage par couple

Cette catégorie de patinage ne comprend que des programmes de patinage libre, exécutés de concert par un couple de patineurs. C'est une forme de patinage très spectaculaire, qui se prête à une large gamme de variations enthousiasmantes. Dans les petits clubs, deux filles peuvent patiner ensemble.

Le patinage artistique

Au sein de la structure de l'Association canadienne de patinage artistique, il existe deux séries de tests. La série "Test" qui mène à la médaille d'or, et la série "Compétition" — tests pour novices, juniors et seniors.

Ce sport se divise en quatre grandes catégories:

Figures imposées

Le huit est le tracé de base, commun à toutes les figures imposées; il en existe 41 variations. Toutes les figures s'exécutent, vers l'avant ou vers l'arrière, sur la carre intérieure ou extérieure de la lame du patin.

Les patineurs s'entraînent à effectuer les figures sur de petites sections ou coins (patch) de patinoire; les patineurs doivent réserver leur coin de patinoire durant les séances d'entraînement consacrées uniquement aux exercices de figures imposées. Le programme de tests de l'Association canadienne de patinage artistique comprend huit tests de figures en plus du test préliminaire.

Style libre

Il s'agit d'un programme de sauts, de pirouettes, de pas et d'enchaînements intriqués. Il s'exécute au rythme d'une musique choisie par le patineur. La maîtrise de ce style de patinage requiert des leçons distinctes de celles des figures imposées. Il existe six degrés dans le style libre: préliminaire, bronze junior, bronze senior, argent junior, argent senior et or.

Danse sur glace

Cette catégorie comprend une épreuve où les pas de danse et la musique sont imposés à tous les couples de patineurs, et une épreuve de danse libre, où les couples choisissent eux-mêmes leur musique et leurs pas de danse. La danse est l'une des

Introduction

Le présent guide s'adresse aux personnes désirant se familiariser avec le patinage artistique. Il contient les explications de base sur le fonctionnement d'un club et sur le sport lui-même.

Ce guide a pour seule ambition de vous initier au patinage artistique. Nous vous conseillons d'accompagner assez rapidement vos progrès et votre participation aux nombreuses activités de votre club de consultations fréquentes du livre des règlements de l'Association canadienne de patinage artistique.

Le patinage artistique est un sport de détente. Nous espérons que vous en retirerez de nombreuses joies et satisfactions.

Fonctionnement d'un club

À la tête d'un club de patinage artistique, se trouve un comité de direction ou un conseil d'administration élu par les membres du club au cours de l'assemblée générale annuelle. Le comité de direction se compose d'un président, d'un vice-président, d'un secrétaire et d'un trésorier.

Les membres du comité de direction président divers autres comités: patinoire, adhésion des membres, publicité, tests, revue sur glace, perfectionnement des patineurs, finances.

Le comité de direction engage les professeurs, loue la patinoire, établit le calendrier des activités et fixe les cotisations (généralement calculées de façon à couvrir les frais de location de la patinoire). Il organise également les tests de l'Association canadienne de patinage artistique, le programme des tests nationaux de patinage, les compétitions et les revues sur glace du club. Tous les membres du comité de direction ou du conseil d'administration doivent être des amateurs, c'est-à-dire qu'ils sont des bénévoles dévoués au patinage artistique au niveau des collectivités.



Sports Travelcade



Patinage artistique





Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

ONTARIO OF

GOVT. PRINTING

Football

CA20N
CR 80
-869



**SPORTS
TRAVELCADE**

How it started

There is no actual record of where and when football began. Some historians claim that something like it was played in China hundreds of years before Christ. Others say a sort of kicking game was part of ancient Egyptian ritual. The first recorded reference describes what was called "harpiston", which was passed from Greece to Rome to Britain. Today football is played all over the world in one form or another.

The two most currently familiar forms differ basically in that the game still called football permits running with the ball and passing it by hand, whereas the game known as soccer does not. This separation happened quite by accident in 1823, when an English schoolboy took it into his head to flaunt all precedents and run with the ball. His name was William Webb Ellis; his school was Rugby. It was not long before this innovation was adopted there. The game we play here now has inherited some characteristics of Rugby football but the family resemblance has faded noticeably over the years.

Football in Canada

Since the game first crossed the Atlantic, major changes have occurred in its original structure. A kick-off was moved to the centre field area. A scrimmage line came into being. The principle of downs governing ball possession was established. More sophisticated line and backfield formations, passing patterns and signal systems were initiated. Football, as we generally know it now, focusses on fundamental techniques of offensive and defensive line play, blocking, tackling, running, passing, receiving, kicking.

Today our Canadian game is much like its American counterpart except that we play on a larger field with goal posts on the touchline rather than behind it, one man more per team, and one down less. We have a one-yard neutral zone on the line of scrimmage and allow any normal backfield motion. The Americans are nose to nose and

disallow forward motion at the instant the ball is put into play. Until forward passing became legal here, the difference was much greater. When only lateral passes were permitted, punting was the major offensive strategy. With adoption of the forward pass, our game got much faster and more open.

Seven man touch football

The popularity of this variation on tackle football is growing rapidly as a recreational sport. Its key fundamentals are closely related to official game rules on passing, receiving, running and kicking.

Two seven-man teams play on a regulation 110 X 65 yard field, the ball put into play by a kickoff from the 45-yard line. The attacking team has three downs to make 10 yards from the line of scrimmage to retain possession.

Everyone on the attacking team is an eligible receiver. No tackling or blocking is permitted. Play is stopped by the referee's whistle when the player possessing the ball is touched by one hand or the play is incomplete.

In lieu of blocking, the defending team must line up five yards from the line of scrimmage and cannot move forward until the snap of the ball. The attacking team may have lateral movement and can leave the line of scrimmage at the snap of the ball. However, the quarterback must be at least five yards behind the line of scrimmage at the snap of the ball.

Scoring is accomplished by a touchdown (six points), a convert made only by a passing or running play originating on the 10-yard line (one point), a safety touch (two points) and a rouge (one point). There are no field goals.

On a given play, only one forward pass is allowed and must originate from behind the line of scrimmage. Any number of lateral passes are permitted at any point on the field.

A fumbled ball can be recovered only by the offensive player fumbling the ball; it is ruled dead if touched by any other player.

The game is played in 80 minutes, divided into four 20-minute quarters with a 10-minute intermission at the half. Straight time is used except at the end of the second and fourth quarters, when the last three minutes of play is designated by a five-plays-from scrimmage rule.

Yardsticks and downbox are used to mark the 10-yard distance, point of scrimmage and to keep track of downs. A minimum of two referees are used in regular season games.

With seven men, the straight "T" shotgun formation is generally used, with five players including the snap on the line of scrimmage as eligible receivers, the quarterback standing seven to ten yards behind and a flanker or halfback as an eligible receiver.

The game is designed for full participation on every play by all team members. No kicked converts or field goals are permitted because it demands a specialty unnecessary to the game and denies participation by players other than the kicker and the ball holder.

Complete playing rules are detailed in the Canadian Touch Football Association rules for seven man touch football which are available from the Ontario Amateur Football Association.

Amateur football in Ontario

The provincial sport governing body for both tackle and touch games is the Ontario Amateur Football Association. Under its auspices, amateur programs are in operation involving more than 50,000 from eight years old to adult, and include minor, secondary school, Ontario Football Conference and senior leagues.

Minor football is organized for pre-secondary school players. At this level, the emphasis is on skill development, participation and enjoyment in a competitive atmosphere. Considerations of winning on a team basis and gaining recognition as an individual are not emphasized. Rules used and equipment purchased are based on the desire to make football a completely safe and pleasurable experience for the youth of this province. Minor football has enjoyed a steady increase in the number

of leagues and participants in the last five years, with more than 12,000 players and 1,500 coaches, officials and league executives becoming involved annually.

Secondary school football forms a vital link in a player's development from minor through to higher competitive levels. Leagues affiliated with the educational system are as much a part of this community activity as those independent of an academic environment. Co-operation with our secondary schools rounds out the over-all program for amateur football in this province.

Ontario Football Conference formerly the Ontario Junior Football Conference is making a comeback. It includes 10 Ontario teams and one Quebec, involving 500 players of ages from 18 to 22. This particular league has become a feeder system for the Canadian Football League, with many noted OFC players making professional teams in recent years. Here are a few: Ian Sunter (Burlington Braves — Toronto Argos); Tony Gabriel (Burlington Braves — Ottawa Rough Riders); Peter Dalla Riva (Burlington Braves — Montreal Alouettes); Gordon Judges (Scarborough Rams — Montreal Alouettes); Merv Walker (Lakeshore Bears — Winnipeg Blue Bombers); and Jack Blair (Hamilton Hurricanes — Tiger Cats).

Senior football currently operates on two different philosophies. One takes the traditional age approach. The other restricts participation to players 175 lbs. or less to avoid injuries caused by weight mismatches. The seven-team Northern Ontario Conference is the last league in Canada to continue the traditional course. Central Ontario Senior Football, which uses weight restrictions, is based in Metropolitan Toronto.

Both of the Senior tackle leagues cater to men who are no longer secondary school students.

In addition to programs for players serving a variety of purposes, clinics are held throughout the year to aid in meeting some of the sports governing body's objectives:

1. to improve the calibre of the game of football (tackle, touch and flag) throughout Ontario by upgrading the players, coaches, officials, trainers and administrators.

2. to establish conditions conducive to the safety and enjoyment of the participants.
3. to achieve high standards of moral development and citizenship through participation in amateur football.

For further information on any aspect of participation, as a player, as an official, as a team or as a league, contact:

Ontario Amateur Football Association
559 Jarvis Street
Toronto, Ontario
M4Y 2J1
Telephone: 416 - 964-8655



Ontario

Ministry of Sports and
Culture and Fitness
Recreation Division

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Douglas Wright
Deputy Minister

D492 4/79 5M

Le football senior évolue actuellement selon deux principes distincts. Le premier, traditionnel, est fondé sur l'âge des joueurs, tandis que le second, plus récent, fait appel à un critère de poids, en n'acceptant que les joueurs de 175 livres ou moins pour éviter les blessures causées par de trop grands écarts de poids. La section du Nord de l'Ontario (Northern Ontario Conference) qui compte sept équipes, est le dernier groupement canadien à fonctionner selon le principe traditionnel. Le Central Ontario Senior Football, qui utilise le critère de limitation de poids, regroupe les équipes de la Communauté urbaine de Toronto.

Les deux ligues seniors de football de contact sont ouvertes aux joueurs qui ont terminé l'école secondaire. En plus des divers programmes et compétitions, l'association organise durant toute l'année des séances de formation dans les buts suivants:

1. améliorer la qualité du football (contact, touch et flag) en Ontario grâce au perfectionnement des joueurs, des entraîneurs, des officiels, des soigneurs et des administrateurs;

2. établir des conditions de jeu qui permettent aux participants de retirer les plus grandes joies du football sans courir de dangers;

3. développer par la pratique du football amateur les qualités morales et civiques des joueurs. Pour de plus amples renseignements sur la pratique de ce sport, les joueurs, les officiels et les responsables d'équipes ou de ligues (groupements), s'adresser à:

Association ontarienne de football amateur
(Ontario Amateur Football Association)

559, rue Jarvis

Toronto (Ontario)

M4Y 2J1

Téléphone: 416 - 964-8655



Ontario

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Division des
sports et
de la condition
physique

L'hon Reuben C. Baetz
Ministre
Douglas Wright
Sous-ministre

Le football amateur en Ontario

L'association ontarienne de football amateur est, en Ontario, l'organisme directeur du football de contact et du touch football. Sous l'égide de l'association, 50 000 joueurs participent, dès l'âge de huit ans pour certains, à des championnats amateurs: ligues mineures, ligues des écoles secondaires, section de football de l'Ontario (Ontario Football Conference) et ligues seniors.

Le football mineur s'adresse aux enfants de l'école élémentaire. Pour ces tout jeunes, les entraîneurs insistent sur l'acquisition des techniques de base, la participation de tous et le plaisir de jouer dans une ambiance stimulante. La rivalité entre équipes et le vedettariat sont laissés au second plan. Les règles du jeu et la qualité de l'équipement permettent de fournir aux très jeunes de notre province un sport où sécurité et agrément font bon ménage. Le nombre de ligues et de participants de cette catégorie a augmenté régulièrement durant les cinq dernières années: à l'heure actuelle, le football mineur regroupe plus de 12 000 joueurs et de 1 500 entraîneurs, officiels et dirigeants.

Le football des écoles secondaires assure la transition dans le développement des joueurs entre le football mineur et les niveaux supérieurs de compétition. La catégorie regroupe des ligues affiliées au système d'éducation, mais aussi des ligues indépendantes. La participation des écoles secondaires renforce l'organisation du football amateur dans la province.

La section de football de l'Ontario (Ontario Football Conference), l'ancienne Ontario Junior Football Conference, amorce un retour spectaculaire. Dix équipes ontariennes et une équipe québécoise, regroupant 500 joueurs âgés de 18 à 22 ans, en font actuellement partie. Depuis quelques années, la Ligue canadienne de football puise abondamment parmi les meilleurs éléments de cette ligue. Citons, entre autres, Ian Sunder (Burlington Braves — Argos de Toronto), Tony Gabriel (Burlington Braves — Rough Riders d'Ottawa), Peter Dalla Riva (Burlington Braves — Alouettes de Montréal), Gordon Judges (Scarborough Rams — Alouettes de Montréal), Merv Walker (Lakeshore Bears — Blue Bombers de Winnipeg) et Jack Blair (Hamilton Hurricanes — Tiger Cats).

Le décompte des points est le suivant: touché (six points); transformation exécutée par jeu de passe ou jeu au sol à partir de la ligne des 10 verges (un point); touché de sûreté (deux points); simple (un point). Les placements sont supprimés.

Une seule passe avant est autorisée par jeu: elle doit obligatoirement parvenir de derrière la ligne de mêlée. Les joueurs peuvent exécuter autant de passes latérales qu'ils le désirent, et ce n'importe où. Si un joueur offensif laisse échapper le ballon, il est le seul à pouvoir le récupérer; le jeu s'arrête aussitôt qu'un autre joueur touche le ballon.

La partie, qui dure en tout 80 minutes, se divise en quatre quarts de 20 minutes, interrompus entre les deux mi-temps par un arrêt de 10 minutes. Il n'y a pas de temps morts, sauf à la fin des deuxième et quatrième quarts, dont les trois dernières minutes se jouent selon la règle des cinq jeux de la ligne de mêlée.

La chaîne et le marqueur d'essais habituels servent respectivement à mesurer la distance de 10 verges à compter du point de remise en jeu et à tenir le compte des essais. Les parties normales de championnat doivent être arbitrées par au moins deux officiels.

Avec sept hommes, les équipes utilisent la plupart du temps la formation en "T" ordinaire: les cinq joueurs de la ligne de mêlée sont des receveurs autorisés, y compris le centre; le quart arrière se tient à une distance de sept à dix verges derrière la ligne de mêlée en compagnie d'un flaqueur ou d'un demi, également receveur autorisé.

Le jeu est conçu pour que tous les membres de l'équipe participent à chacune des actions. C'est ainsi que les bottés de transformation et les placements ont été supprimés, car ils exigeaient une spécialisation qui n'apportait rien au jeu et laissaient tous les joueurs, à l'exception du botteur et du teneur, inactifs.

Les règles du touch football à sept sont exposées au complet dans les règlements de l'association canadienne de touch football (Canadian Touch Football Association), distribués par l'association ontarienne de football amateur (Ontario Amateur Football Association).

Le football pratiqué aujourd'hui au Canada ressemble énormément à son équivalent américain: les dimensions du terrain sont cependant plus grandes; par ailleurs, les poteaux des buts se trouvent sur la ligne des buts et non derrière celle-ci, les équipes comptent un joueur de plus et il n'y a que trois essais au lieu de quatre. Enfin, sur les remises en jeu, les deux lignes sont séparées par une zone neutre d'une verge et les joueurs du champ arrière sont autorisés à bouger; au football américain, par contre, les joueurs de ligne se trouvent nez à nez et personne n'a le droit de se lancer en avant au moment de la remise en jeu du ballon. Auparavant, la différence était beaucoup plus marquée entre les deux footbals puisque, au Canada, la passe avant était interdite. Ne pouvant utiliser que des passes latérales, les équipes fondaient leur stratégie offensive sur les bottés de dégagement. L'introduction de la passe avant a considérablement ouvert et accéléré notre jeu.

Le touch football à sept

Cette variante du football de contact connaît à l'heure actuelle un essor rapide comme sport de détente. Ses règles de base s'inspirent étroitement des règlements officiels de football en matière de passe, de réception de passe, de jeux au sol et de bottés. Deux équipes de sept joueurs s'affrontent sur un terrain réglementaire de 110 verges de long sur 65 verges de large; le ballon est mis en jeu par un botté d'envoi de la ligne des 45 verges. Pour conserver le ballon, l'équipe à l'attaque doit couvrir, en trois essais, 10 verges à compter de la ligne de mêlée. Tous les joueurs de l'équipe à l'attaque sont des receveurs autorisés. Les plaquages et les blocages sont interdits. Le jeu s'arrête au coup de sifflet de l'arbitre, qui signale ainsi que le joueur en possession du ballon a été touché de la main par un adversaire ou que le jeu entrepris a échoué.

Au lieu d'utiliser des formations de blocage, les joueurs de l'équipe à la défense doivent s'aligner à cinq verges de la ligne de mêlée et attendre, pour avancer, que le ballon ait été remis en jeu. Les joueurs offensifs peuvent effectuer des mouvements latéraux et quitter la ligne de mêlée à la remise en jeu du ballon. Le quart arrière doit cependant se trouver à au moins cinq verges de la ligne de mêlée au moment de la remise en jeu.

Origines

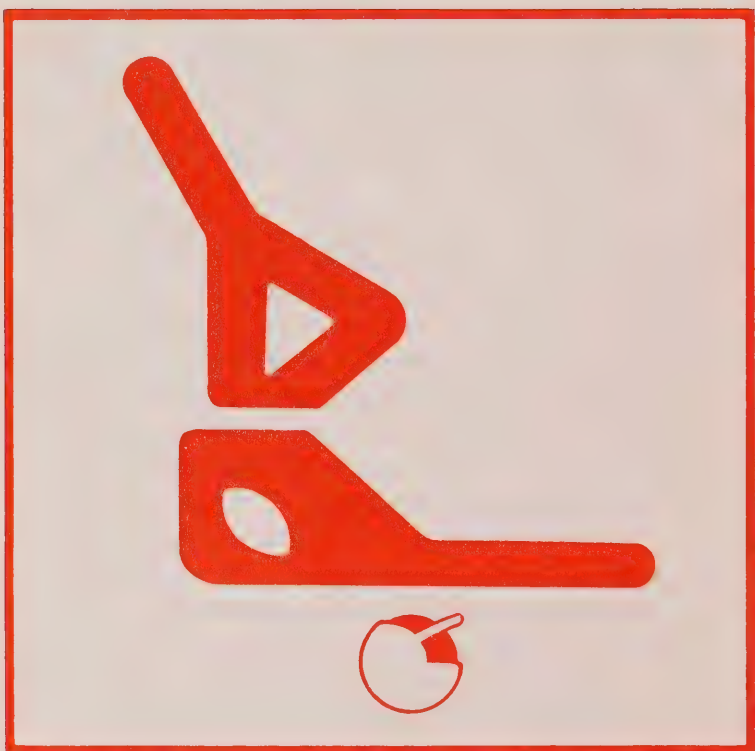
Où et quand l'aventure du football a-t-elle réellement commencé? Nul ne le sait avec exactitude. Si l'on en croit certains historiens, les Chinois auraient pratiqué un jeu semblable, bien des siècles avant Jésus-Christ; selon d'autres, une sorte de jeu au pied aurait fait partie d'un très ancien rituel égyptien. La première mention écrite remonte, en fait, à la description de "l'harpiston", jeu de balle qui par l'intermédiaire des Grecs, puis des Romains, finit par s'implanter dans la Britannia romaine, l'Angleterre de jadis. Aujourd'hui, le football se pratique dans le monde entier sous diverses formes.

Ses deux formes modernes les plus célèbres diffèrent considérablement: dans le football canadien ou américain, contrairement au soccer, les joueurs ont le droit de transporter le ballon et de le passer à la main. Cette cassure fondamentale s'opéra de façon fortuite en 1823 lorsqu'un collègien anglais, se jouant des règles de l'art, décida de remonter le terrain balle en main. William Webb Ellis venait d'inventer un nouveau jeu, baptisé rugby, du nom de son école. Très vite, l'Angleterre adopta ce nouveau sport. Quant à notre football, si on y retrouve encore certains traits héréditaires du rugby, ses ressemblances avec ce dernier se sont considérablement atténuées au fil des années.

Le football au Canada

Depuis l'introduction du football en Amérique du Nord, celui-ci a subi de profondes modifications; bottes d'envoi effectués dans la zone centrale du terrain, création d'une ligne de mêlée, possession du ballon régie par le principe des essais, regroupement en formations complexes des joueurs de ligne et de champ arrière, raffinement des traces de passe et des systèmes de signaux. Le football d'aujourd'hui repose sur les techniques suivantes: jeux de ligne offensifs et défensifs, blocages, plaquages, jeux au sol, passes, réceptions de passe et bottes.

SPORTS TRAVELCADE



Football



Ministry of
Culture and
Recreation

Ontario

Football

CA2PN
CR80
- S67



**SPORTS
TRAVELCADE**

Benefits of playing

Football enthusiasts believe the game instils courage, character, loyalty, poise and emotional control in its players. Though there are physical risks in football, young vigorous players wouldn't have it any other way.

How it started

There is no actual record of where and when football began. Some historians claim that something like it was played in China hundreds of years before Christ. Others say a sort of kicking game was part of ancient Egyptian ritual. The first recorded reference describes what was called "harpiston", which was passed from Greece to Rome to Britain. Today football is played all over the world in one form or another.

The two most currently familiar forms differ basically in that the game still called football permits running with the ball and passing it by hand, whereas the game known as soccer does not. This separation happened quite by accident in 1823, when an English schoolboy took it into his head to flaunt all precedents and run with the ball. His name was William Webb Ellis; his school was Rugby. It was not long before this innovation was adopted there. The game we play here now has inherited some characteristics of Rugby football but the family resemblance has faded noticeably over the years.

Football in Canada

Since the game first crossed the Atlantic, major changes have occurred in its original structure. A kick-off was moved to the centre field area. A scrimmage line came into being. The principle of downs governing ball possession was established. More sophisticated line and backfield formations, passing patterns and signal systems were initiated. Football, as we generally know it now, focusses on fundamental techniques of offensive and defensive line play, blocking, tackling, running, passing, receiving, kicking.

Today our Canadian game is much like its American counterpart except that we play on a larger field with goal posts on the touchline rather than behind it, one man more per team, and one down less. We have a one-yard neutral zone on the line of scrimmage and allow any normal backfield motion. The Americans are nose to nose and disallow forward motion at the instant the ball is put into play. Until forward passing became legal here, the difference was much greater. When only lateral passes were permitted, punting was the major offensive strategy. With adoption of the forward pass, our game got much faster and more open.

Seven man touch football

The popularity of this variation on tackle football is growing rapidly as a recreational sport. Its key fundamentals are closely related to official game rules on passing, receiving, running and kicking.

Two seven-man teams play on a regulation 110 X 65 yard field, the ball put into play by a kickoff from the 45-yard line. The attacking team has three downs to make 10 yards from the line of scrimmage to retain possession.

Everyone on the attacking team is an eligible receiver. No tackling or blocking is permitted. Play is stopped by the referee's whistle when the player possessing the ball is touched by one hand or the play is incomplete.

In lieu of blocking, the defending team must line up five yards from the line of scrimmage and cannot move forward until the snap of the ball. The

attacking team may have lateral movement and can leave the line of scrimmage at the snap of the ball. However, the quarterback must be at least five yards behind the line of scrimmage at the snap of the ball.

Scoring is accomplished by a touchdown (six points), a convert made only by a passing or running play originating on the 10-yard line (one point), a safety touch (two points) and a rouge (one point). There are no field goals.

On a given play, only one forward pass is allowed and must originate from behind the line of scrimmage. Any number of lateral passes are permitted at any point on the field.

A fumbled ball can be recovered only by the offensive player fumbling the ball; it is ruled dead if touched by any other player.

The game is played in 80 minutes, divided into four 20-minute quarters with a 10-minute intermission at the half. Straight time is used except at the end of the second and fourth quarters, when the last three minutes of play is designated by a five-plays-from scrimmage rule.

Yardsticks and downbox are used to mark the 10-yard distance, point of scrimmage and to keep track of downs. A minimum of two referees are used in regular season games.

With seven men, the straight "T" shotgun formation is generally used, with five players including the snap on the line of scrimmage as eligible receivers, the quarterback standing seven to ten yards behind and a flanker or halfback as an eligible receiver.

The game is designed for full participation on every play by all team members. No kicked converts or field goals are permitted because it demands a specialty unnecessary to the game and denies participation by players other than the kicker and the ball holder.

Complete playing rules are detailed in the Canadian Touch Football Association rules for seven man touch football which are available from the Ontario Amateur Football Association.

Ontario Amateur Football Association (OAFA)

This is the governing body of the sport in Ontario, and it functions as the Ontario arm of the Canadian Amateur Football Association. The OAFA is an umbrella organization composed of elected volunteers from northern, northwestern, northeastern, southwestern and central regional associations. (These are collective bodies of amateur football leagues which deal with collective problems at every level from tykes and atoms to senior and senior touch and flag, and which serve to further develop amateur football in Ontario.)

The OAFA is also directly related to four education-associated athletic bodies through which most of the organized football in Ontario is played (OFSAA, OUAA, OCAA, and CIAU).

In its dedication to the development of youth, the OAFA aims to:

- increase participation by players and volunteers at all levels of amateur tackle, touch and flag throughout Ontario;
- improve the calibre of the game by upgrading players, coaches, officials, trainers, administrators;
- establish conditions conducive to the safety and enjoyment of participants;
- achieve high standards of moral development and citizenship through participation in amateur games;
- obtain sufficient funds for successful operation of the association;
- provide a route to professional football for those who desire it.

It is up to the local leagues and teams to enact these objectives, but in all cases the needs of the individual community come first.

As part of its service to members the OAFA:

- serves as a clearing house for all matters pertaining to football in Ontario;
- provides administration for the sport;

- keeps in touch with other amateur sport governing bodies and regional sport councils across Ontario;
- puts out a magazine *Audible* that helps keep members, sponsors, potential sponsors and the media up to date on association doings;
- issues a Personnel Directory of all provincial, regional and local league executives at tackle, touch and flag levels, officials, associations, etc.;
- sends out newsletters making the public aware of specific OAFA programs;
- keeps an Administrative Handbook outlining the OAFA's structure, constitution, bylaws, responsibilities;
- administers executive committee and planning meetings;
- administers national and provincial championships;
- holds certification clinics and seminars;
- holds training seminars for Levels I, II and III instructors;
- buys instructional and promotional films, AV materials and resource library material;
- provides reduced-cost administrative services including printing, typing and other related services.

Amateur football in Ontario

The last 10 years have seen steady growth in amateur football. Under OAFA auspices, amateur programs are in operation involving more than 50,000 from eight years of age to adult, and include minor, secondary school, Ontario Football Conference and senior leagues.

Minor football is organized for pre-secondary school players. At this level, the emphasis is on skill development, participation and enjoyment in a competitive atmosphere. Considerations of winning on a team basis and gaining recognition as an individual are not emphasized. Rules used and equipment purchased are based on the desire

to make football a completely safe and pleasurable experience for the youth of this province. Minor football has enjoyed a steady increase in the number of leagues and participants in the last five years, with more than 12,000 players and 1,500 coaches, officials and league executives becoming involved annually.

Secondary school football forms a vital link in a player's development from minor through to higher competitive levels. Leagues affiliated with the educational system are as much a part of this community activity as those independent of an academic environment. Co-operation with our secondary schools rounds out the over-all program for amateur football in this province.

Ontario Football Conference formerly the Ontario Junior Football Conference is making a comeback. It includes 10 Ontario teams and one Quebec, involving 500 players of ages from 18 to 22. This particular league has become a feeder system for the Canadian Football League, with many noted OFC players making professional teams in recent years. Here are a few: Ian Sunter (Burlington Braves — Toronto Argos); Tony Gabriel (Burlington Braves — Ottawa Rough Riders); Peter Dalla Riva (Burlington Braves — Montreal Alouettes); Gordon Judges (Scarborough Rams — Montreal Alouettes); Merv Walker (Lakeshore Bears — Winnipeg Blue Bombers); and Jack Blair (Hamilton Hurricanes — Tiger Cats).

Senior football currently operates on two different philosophies. One takes the traditional age approach. The other restricts participation to players 175 lbs. or less to avoid injuries caused by weight mismatches. The seven-team Northern Ontario Conference is the last league in Canada to continue the traditional course. Central Ontario Senior Football, which uses weight restrictions, is based in Metropolitan Toronto.

Both of the Senior tackle leagues cater to men who are no longer secondary school students.

For further information on any aspect of participation as player, official, team or league, contact:

Ontario Amateur Football Association
160 Vanderhoof Avenue
Toronto, Ontario
M4G 4B8
Telephone (416) 424-6873



Ontario

Ministry of Sports and
Culture and Fitness
Recreation Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Ward Cornell
Deputy Minister

D1049 12/81 5M

années, la Ligue canadienne de football puise abondamment parmi les meilleurs éléments de cette ligue. Citons, entre autres, Ian Sunder (Burlington Braves — Argos de Toronto), Tony Gabriel (Burlington Braves — Rough Riders d'Ottawa), Peter Dalla Riva (Burlington Braves — Alouettes de Montréal), Gordon Judges (Scarborough Rams — Alouettes de Montréal), Merv Walker (Lakeshore Bears — Blue Bombers de Winnipeg) et Jack Blair (Hamilton Hurricanes — Tiger Cats).

Le football senior évolue actuellement selon deux principes distincts. Le premier, traditionnel, est fondé sur l'âge des joueurs, tandis que le second, plus récent, fait appel à un critère de poids, en n'acceptant que les joueurs de 175 livres ou moins pour éviter les blessures causées par de trop grands écarts de poids. La section du Nord de l'Ontario (Northern Ontario Conference) qui compte sept équipes, est le dernier groupement canadien à fonctionner selon le principe traditionnel. Le Central Ontario Senior Football, qui utilise le critère de limitation de poids, regroupe les équipes de la Communauté urbaine de Toronto.

Les deux ligues seniors de football de contact sont ouvertes aux joueurs qui ont terminé l'école secondaire.

Pour de plus amples renseignements sur la pratique du football à titre de joueur, officiel, équipe ou ligue, s'adresser à:

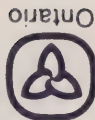
L'association ontarienne de football amateur (Ontario Amateur Football Association)

160, avenue Vanderhoof

Toronto (Ontario)

M4G 4B8

Téléphone: (416) 424-6873



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

physique

sports et
de la condition

Ministre
Ward Cornell
Sous-ministre

Direction des
L'hon. Reuben C. Baetz

- offre des séminaires d'entraînement pour les instructeurs des niveaux I, II et III;

- achète des films éducatifs et des films de promotion, des documents audio-visuels et de la documentation écrite;

- offre des services de soutien administratif à prix réduit, notamment des services d'impression, de dactylographie et autres du même genre.

Le football amateur en Ontario

Le football amateur a connu une croissance régulière durant ces dix dernières années. Sous les auspices de l'AOFA, au delà de 50 000 amateurs dont l'âge varie entre 8 ans et l'âge adulte profitent des programmes offerts sous les auspices de l'AOFA, qu'il s'agisse des ligues mineures, des écoles secondaires, de l'Ontario Football Conference ou des ligues seniors.

Le football mineur s'adresse aux enfants de l'école élémentaire. Pour ces tout jeunes, les entraîneurs insistent sur l'acquisition des techniques de base, la participation de tous et le plaisir de jouer dans une ambiance stimulante. La rivalité entre équipes et le vedettariat sont laissés au second plan. Les règles du jeu et la qualité de l'équipement permettent de fournir aux très jeunes de notre province un sport où sécurité et agrément font bon ménage. Le nombre de ligues et de participants de cette catégorie a augmenté régulièrement durant les cinq dernières années: à l'heure actuelle, le football mineur regroupe plus de 12 000 joueurs et de 1 500 entraîneurs, officiels et dirigeants.

Le football des écoles secondaires assure la transition dans le développement des joueurs entre le football mineur et les niveaux supérieurs de compétition. La catégorie regroupe des ligues affiliées au système d'éducation, mais aussi des ligues indépendantes. La participation des écoles secondaires renforce l'organisation du football amateur dans la province.

La section de football de l'Ontario (Ontario Football Conference), l'ancienne Ontario Junior Football Conference, amorce un retour spectaculaire. Dix équipes ontariennes et une équipe québécoise, regroupant 500 joueurs âgés de 18 à 22 ans, en font actuellement partie. Depuis quelques

- établir des conditions de jeu qui permettent aux participants de profiter du plaisir de jouer sans courir de dangers;
 - développer par la pratique du football amateur les qualités morales et civiques des joueurs;
 - garantir les fonds nécessaires au bon fonctionnement de l'association;
 - offrir une voie menant au football professionnel pour ceux qui le désirent.
- Il appartient aux ligues et équipes locales de concrétiser les objectifs ci-dessus, mais on doit toujours veiller en premier lieu aux besoins particuliers de chaque communauté.
- Au nombre des services offerts à ses membres, l'AOFA:
- sert d'office central en ce qui concerne toutes les questions relatives au football en Ontario;
 - assure la direction du sport;
 - demeure en rapport avec d'autres organes de direction du football amateur et conseils régionaux des sports dans tout l'Ontario;
 - publie le magazine *Audible* afin de tenir les membres, les commanditaires actuels et possibles, ainsi que les médias au courant de ses activités;
 - publie un répertoire des responsables des ligues provinciales, régionales et locales de football de contact, touch et flag, des officiels, des associations, etc.;
 - expédie des bulletins de nouvelles pour informer le public des programmes particuliers qu'elle offre;
 - tient un manuel d'administration où l'organisation, la charte, le règlement interne et les responsabilités de l'AOFA sont consignés;
 - organise les réunions du comité de direction et les réunions de planification;
 - organise les championnats nationaux et provinciaux;
 - offre des stages et des séminaires de qualification;

d'un demi, également receveur autorisé.

Le jeu est conçu pour que tous les membres de l'équipe participent à chacune des actions. C'est ainsi que les bottés de transformation et les placements ont été supprimés, car ils exigeaient une spécialisation qui n'apportait rien au jeu et laissaient tous les joueurs, à l'exception du botteur et du teneur, inactifs.

Les règles du touch football à sept sont exposées au complet dans les règlements de l'association canadienne de touch football (Canadian Touch Football Association), distribués par l'association ontarienne de football amateur (Ontario Amateur Football Association).

Association ontarienne de football amateur (AOFA)

Cet organisme est la fédération de football de l'Ontario et constitue la section ontarienne de l'association canadienne de football amateur. L'AOFA est une organisation de chapeautage qui est formée des délégués volontaires élus par les associations régionales du nord, nord-ouest, nord-est, sud-ouest et centre. Ces dernières sont des organes collectifs au service des ligues de football amateur; elles règlent les problèmes collectifs à tous les niveaux, que ce soit les plus jeunes, les atomes, les seniors ou les seniors touch et flag; enfin, elles s'emploient à développer le football amateur en Ontario.

L'AOFA est aussi directement reliée à quatre organismes sportifs à vocation éducative par l'entremise desquels la plupart des rencontres de football en Ontario sont organisées (OFSAA, OUAA, OCAA et CIAU). Parce qu'elle se consacre à la formation de la jeunesse, l'AOFA cherche à:

- accroître la participation des joueurs et des volontaires à tous les échelons du football amateur de contact, touch et flag partout en Ontario;
- améliorer la qualité du jeu grâce au perfectionnement des joueurs, des instructeurs, des officiels, des entraîneurs et des administrateurs;

Tous les joueurs de l'équipe à l'attaque sont des receveurs autorisés. Les plaquages et les blocages sont interdits. Le jeu s'arrête au coup de sifflet de l'arbitre, qui signale ainsi que le joueur en possession du ballon a été touché de la main par un adversaire ou que le jeu entrepris a échoué.

Au lieu d'utiliser des formations de blocage, les joueurs de l'équipe à la défense doivent s'aligner à cinq verges de la ligne de mêlée et attendre, pour avancer, que le ballon ait été remis en jeu. Les joueurs offensifs peuvent effectuer des mouvements latéraux et quitter la ligne de mêlée à la remise en jeu du ballon. Le quart arrière doit cependant se trouver à au moins cinq verges de la ligne de mêlée au moment de la remise en jeu.

Le décompte des points est le suivant: touché (six points); transformation exécutée par jeu de passe ou jeu au sol à partir de la ligne des 10 verges (un point); touché de sûreté (deux points); simple (un point). Les placements sont supprimés.

Une seule passe avant est autorisée par jeu: elle doit obligatoirement parvenir de derrière la ligne de mêlée. Les joueurs peuvent exécuter autant de passes latérales qu'ils le désirent, et ce n'importe où. Si un joueur offensif laisse échapper le ballon, il est le seul à pouvoir le récupérer; le jeu s'arrête aussitôt qu'un autre joueur touche le ballon.

La partie, qui dure en tout 80 minutes, se divise en quatre quarts de 20 minutes, interrompus entre les deux mi-temps par un arrêt de 10 minutes. Il n'y a pas de temps morts, sauf à la fin des deuxième et quatrième quarts, dont les trois dernières minutes se jouent selon la règle des cinq jeux de la ligne de mêlée.

La chaîne et le marqueur de jeu habituels servent respectivement à mesurer la distance de 10 verges à compter du point de remise en jeu et à tenir le compte des jeux. Les parties normales de championnat doivent être arbitrées par au moins deux officiels.

Avec sept hommes, les équipes utilisent la plupart du temps la formation en "T" ordinaire: les cinq joueurs de la ligne de mêlée sont des receveurs autorisés, y compris le centre; le quart arrière se tient à une distance de sept à dix verges derrière la ligne de mêlée en compagnie d'un flaqueur ou

Le football au Canada

Depuis l'introduction du football en Amérique du Nord, celui-ci a subi de profondes modifications; bottés d'envoi effectués dans la zone centrale du terrain, création d'une ligne de mêlée, possession du ballon régie par le principe des jeux, regroupement en formations complexes des joueurs de ligne et de champ arrière, raffinement des tracés de passe et des systèmes de signaux. Le football d'aujourd'hui repose sur les techniques suivantes: jeux de ligne offensifs et défensifs, blocages, plaquages, jeux au sol, passes, réceptions de passe et bottés.

Le football pratiqué aujourd'hui au Canada ressemble énormément à son équivalent américain: les dimensions du terrain sont cependant plus grandes; par ailleurs, les poteaux des buts se trouvent sur la ligne des buts et non derrière celle-ci, les équipes comptent un joueur de plus et il n'y a que trois jeux au lieu de quatre. Enfin, sur les remises en jeu, les deux lignes sont séparées par une zone neutre d'une verge et les joueurs du champ arrière sont autorisés à bouger; au football américain, par contre, les joueurs de ligne se trouvent nez à nez et personne n'a le droit de se lancer en avant au moment de la remise en jeu du ballon. Auparavant, la différence était beaucoup plus marquée entre les deux footbals puisque, au Canada, la passe avant était interdite. Ne pouvant utiliser que des passes latérales, les équipes fondaient leur stratégie offensive sur les bottés de dégagement. L'introduction de la passe avant a considérablement ouvert et accéléré notre jeu.

Le touch football à sept

Cette variante du football de contact connaît à l'heure actuelle un essor rapide comme sport de détente. Ses règles de base s'inspirent étroitement des règlements officiels de football en matière de passe, de réception de passe, de jeux au sol et de bottés.

Deux équipes de sept joueurs s'affrontent sur un terrain réglementaire de 110 verges de long sur 65 verges de large; le ballon est mis en jeu par un botté d'envoi de la ligne des 45 verges. Pour conserver le ballon, l'équipe à l'attaque doit couvrir, en trois jeux, 10 verges à compter de la ligne de mêlée.

Les bienfaits du jeu

Les fervents du football assurent qu'en pratiquant ce sport on apprend à être courageux, déterminé, loyal, sûr de soi et maître de ses émotions. Bien que ce jeu comporte certains risques physiques, les jeunes joueurs robustes ne voudraient rien y changer.

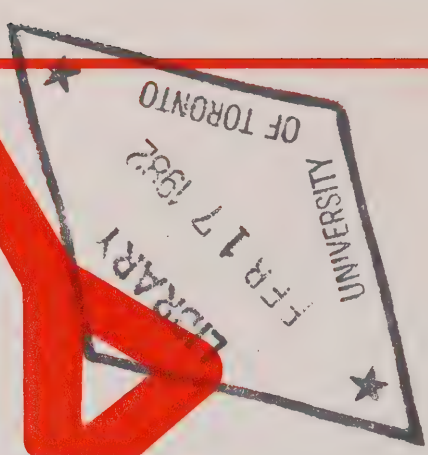
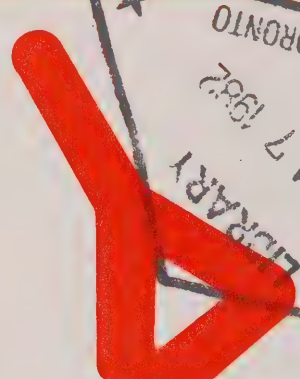
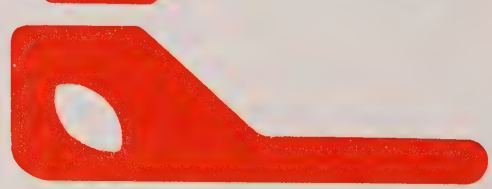
Origines

Où et quand l'aventure du football a-t-elle réellement commencé? Nul ne le sait avec exactitude. Si l'on en croit certains historiens, les Chinois auraient pratiqué un jeu semblable, bien des siècles avant Jésus-Christ; selon d'autres, une sorte de jeu au pied aurait fait partie d'un très ancien rituel égyptien. La première mention écrite remonte, en fait, à la description de "l'harpiston", jeu de balle qui par l'intermédiaire des Grecs, puis des Romains, finit par s'implanter dans la Britannia romaine, l'Angleterre de jadis. Aujourd'hui, le football se pratique dans le monde entier sous diverses formes.

Ses deux formes modernes les plus célèbres diffèrent considérablement: dans le football canadien ou américain, contrairement au soccer, les joueurs ont le droit de transporter le ballon et de le passer à la main. Cette cassure fondamentale s'opéra de façon fortuite en 1823 lorsqu'un collègien anglais, se jouant des règles de l'art, décida de remonter le terrain balle en main. William Webb Ellis venait d'inventer un nouveau jeu, baptisé rugby, du nom de son école. Très vite, l'Angleterre adopta ce nouveau sport. Quant à notre football, si on y retrouve encore certains traits héréditaires du rugby, ses ressemblances avec ce dernier se sont considérablement atténuées au fil des années.

Football

DEPOSITORY LIBRARY MATERIAL

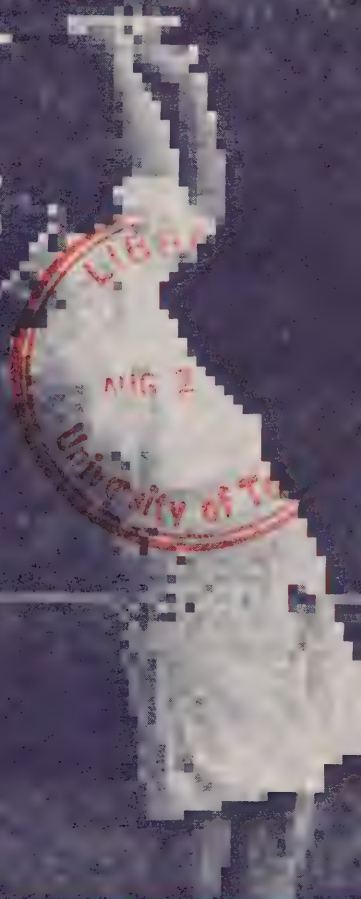


**SPORTS
TRAVELCADE**



Golf

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Sa raison d'être

Pour beaucoup de joueurs, le golf est une occasion de prendre de l'exercice en plein air en agréable compagnie. Pour quelques-uns, il présente un attrait social ou une chance de parler affaires. Et pour les autres, il leur offre la satisfaction de faire leurs preuves en compétition. Il s'agit évidemment d'effectuer un parcours avec le moins possible de coups. Le rêve ultime est de battre cet adversaire invisible mais toujours présent, la normale.

Un parcours comporte généralement dix-huit trous et, dans un terrain de golf réglementaire, leur longueur varie de 100 à presque 600 verges. La normale est fondée sur le nombre de coups d'un maître-golfeur: trois pour les trous allant jusqu'à 250 verges, quatre pour ceux de 251 à 465 verges et cinq pour ceux de 466 verges et plus. Comme les femmes lancent généralement moins loin que les hommes, leurs normales sont légèrement plus élevées.

Équipement

Les règles du jeu permettent d'utiliser 14 cannes au maximum pour faire face aux différentes situations que vous pouvez rencontrer entre la décoche du départ et le roulé sur le vert.

Les bois ont cinq angles différents d'ouverture de la face qui déterminent le bombé de la trajectoire et des longueurs de manche qui déterminent la portée. Il y a approximativement 10 verges de différence entre chaque bois.

Les fers sont des cannes plus courtes avec encore plus de différences dans le bombé et la portée et ils sont numérotés de 2 à 9. Comme pour les bois, plus le numéro est élevé, plus l'angle de la face est accentué et plus le manche est court.

Le fer droit est essentiellement utilisé pour la technique du roulé sur le vert. Son manche est court et sa face presque verticale. Sa conception et sa construction

varient. La tête peut être en métal ou en bois. La tête et la poignée peuvent être de différentes formes. Le manche peut être relié à n'importe quelle partie de la tête.

Pour débiter, il n'est pas nécessaire d'investir dans un jeu complet de cannes tout de suite. Le débutant sera avisé de commencer avec un bois, quatre fers et un fer droit.

Les règles du jeu

Comme le golf se joue dans un vaste espace accidenté, avec autant de balles que de joueurs, ses règles sont devenues plus compliquées que pour la plupart des autres sports. Nous en donnons ici un bref aperçu à ne pas substituer au livret officiel des règles:

Consultez votre carte de marquage pour les particularités et les interprétations locales en usage sur le terrain où vous jouez.

Le décocher marque le commencement du jeu pour chaque trou. La balle est posée sur un dé dans l'emplacement limité sur le devant par deux repères et s'étendant sur une longueur de deux cannes à l'arrière. Sur de nombreux terrains pour hommes et femmes, les repères de l'ACG sont placés devant ceux des hommes.

L'honneur ou le privilège de commencer la partie est accordé par tirage au sort. Ensuite, le joueur ayant la marque la plus faible pour le trou qui vient d'être joué commence et les autres jouent dans l'ordre selon leur marque. En cas d'ex aequo, celui qui passait avant le fait de nouveau.

Le tour de jouer, après le décocher, est accordé au joueur dont la balle est la plus éloignée du trou.

La pose de balle ne doit pas être améliorée, à moins que le cas ou les règles le permettent.

Une balle manquée compte pour un coup.

Obstacles semés sur le parcours de la balle:

- vous pouvez ôter les feuilles mortes ou les graviers sauf si vous vous trouvez dans une embûche. Vous pouvez déplacer les objets artificiels comme les râdeaux, partout;
- vous ne pouvez pas aplanir ni écraser le sol devant votre balle, ni courber ou casser une plante.

Vous pouvez relever et laisser tomber la balle, bras allongé, à la hauteur de l'épaule, sans la rapprocher du trou:

- sans pénalité si la balle est posée trop près d'une installation d'entretien, dans une flaque d'eau, sur une surface en réparation, dans un terrier, etc.;
- moyennant une pénalité d'un coup si votre pose est injouable en raison d'un accident de terrain ou d'une embûche artificielle, comme un arbre, un cours d'eau ou une mare.

Dans les fosses de sable, vous ne devez toucher la surface du sable avec la tête de la canne à aucun moment avant de prendre votre élan pour frapper la balle.

Une balle perdue vous coûte la distance et un coup. Si elle n'est pas retrouvée dans les cinq minutes, une autre balle doit être jouée du même endroit que la première.

Pour une balle hors limites, soit au-delà de la surface clôturée ou délimitée, la pénalité est la même que pour une balle perdue.

Sur le vert, si la balle d'un autre joueur se trouve entre la vôtre et le trou, elle devrait être ôtée et sa pose marquée.

L'étiquette

Aussi appelée règles, elle ne consiste pas en de rigides formalités qui compliquent le jeu mais en suggestions destinées à permettre à tous d'en jouer davantage. Voici quelques-unes des plus importantes:

- Il ne faut pas distraire le joueur visant une balle ou jouant un coup. Tenez-vous tran-

quillement à distance, pas directement derrière la balle.

- Si vous tranchez la terre, replacez-la et pressez fermement pour aplanir.
- Laissez une fosse de sable comme vous l'avez trouvée ou même mieux; effacez toutes les empreintes de pieds et de cannes.
- Évitez de marquer la surface du vert. Marchez légèrement et posez le poteau du fanion délicatement.
- Laissez les chariots ou les sacs loin d'un dé, à l'extérieur d'une fosse de sable, en dehors d'un vert, du côté le plus proche du prochain dé.
- Ne retardez pas les joueurs qui vous suivent. Invitez-les à passer avant vous si votre groupe est à la traîne ou a perdu la balle. Pour les trous courts, faites-leur signe de commencer avant de vous retirer. Sortez du vert dès que vous avez terminé un trou.

Organisation

L'Association de golf de l'Ontario (Ontario Golf Association) et l'Association Ontarienne des golfeuses sont des organismes du gouvernement provincial qui s'occupent du golf masculin et féminin. Leurs fonctions sont très semblables et consistent essentiellement à propager ce jeu, à susciter plus d'intérêt pour son côté compétition et à créer des rapports plus étroits entre les clubs de la province.

Ces deux associations rendent de nombreux services appréciables:

- elles constituent des centres d'information pour répondre aux questions pertinentes;
- elles organisent des tournois à tous les niveaux et pour tous les âges;
- elles administrent les systèmes de handicaps et de classification des terrains à l'échelon national;
- elles organisent des sessions périodiques d'information;
- elles mettent au point des programmes de perfectionnement pour les jeunes;
- elles distribuent les livres des règles de l'ARGC aux clubs membres et au public, sur demande.

Si vous désirez davantage de renseignements, veuillez contacter:

L'Association de golf de l'Ontario

(Ontario Golf Association)

M. W.J. Williams

400, promenade Esna Park

Unité II

Markham (Ontario)

L3R 1H5

Téléphone: (416) 495-5283

ou

L'Association Ontarienne des golfeuses

M. N.S. Hickey

1220 est, avenue Sheppard

Willowdale (Ontario)

M2K 2X1

Téléphone: (416) 495-4130



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Organization

The Ontario Golf Association and the Ontario Ladies Golf Association, are provincial governing bodies for men's and women's golf. Their functions are similar, focussed primarily on promoting broader knowledge of the game, keener interest in its competitive aspect and closer rapport among Ontario clubs.

Both associations perform many valuable services such as:

- providing information centres where pertinent queries can be answered;
 - organizing tournaments at all levels for all ages;
 - administering national handicap and course rating systems;
 - conducting regular seminars;
 - initiating junior development programs;
 - distributing RCGA rule books to member clubs and to the general public on request.
- For further information, contact:

Ontario Golf Association,

Mr. W.J. Williams

400 Esna Park Drive

Unit 11

Markham, Ontario

L3R 1H5

Telephone: (416) 495-5238

or

Ontario Ladies' Golf Association

Mr. N.S. Hickey

1220 Sheppard Ave. E.

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4130



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

water, on ground under repair, down an animal burrow, etc.

• with penalty of one stroke, when your lie is unplayable because of a natural or planned hazard, such as a tree, stream or pond.

In bunkers (sand traps) you may

not touch the surface of the hazard with the club head at any time before taking your forward swing to strike the ball.

Lost ball costs you distance and one stroke. If not found within five minutes, another ball must be played from the same spot as the first.

Out of bounds is beyond the

fenced or staked area of play. Penalty is the same as for lost ball.

On the green, if another player's ball lies between yours and the cup, it should be lifted and the spot marked.

Etiquette

Although called rules, these are not strict formalities which complicate play but suggestions to make the game more enjoyable for everyone. Here are a few of the more important ones.

• Do not distract a player addressing the ball or making a stroke. Stand quietly out of range not directly behind the ball.

• Replace any divot you take on the fairway and press it in firmly.

• Leave a bunker as you found it, or better.

Smooth out all footprints and club marks.

• Avoid marking the surface of a green. Walk carefully, lay the flagstick down gently.

• Carts or bags should be left well away from a tee, outside the edge of a bunker, off the

apron of a green on the side nearest the next tee.

• Do not delay following players. Invite them

to play through if your group is lagging

behind or has lost a ball. On short holes,

signal them to drive before you put out.

Walk off the green immediately after you

have completed a hole.

once. The novice will do very well to start with one wood, four irons and a putter.

Rules

Since golf is played in a large irregular area, with as many balls as there are players, its regulations have to be more complicated than in most other sports. The following is a brief summary, but is not to be taken as a substitute for the official rule book.

Check your score card for local variations and interpretations which apply to the course you are playing.

Teeing off starts the play of

each hole. The ball is teed up within an area bounded in front by two markers and extending two club-lengths back. Many courses for both men and women also have CLGA (Canadian Ladies Golf Association) tee markers for women, set ahead of the men's.

Honor, the privilege of teeing

first, is decided by lot on the first tee. Thereafter, the player with the lowest score on the previous hole goes first and the rest follow in order of score. When there's a tie, the previous honor holds it.

Play in turn; after tee-off the ball farthest from the cup is always hit first.

Lie of ball must not be improv-

ed, unless situations or rules permit other-

wise.

Missed ball counts as a stroke.

Impediments interfering with the

play of your ball:

- you may move fallen leaves or loose peb-

- bles, except in a hazard. You may move man-

- made objects such as rakes, anywhere;

- you may not press or stamp down the

- ground in front of your ball nor bend or

- break anything growing.

- Lifting and dropping the ball

- arms length, shoulder high not closer to the

- hole is allowed:

- without penalty, when your ball lies too

- close to a maintenance facility, in casual

Object of the game

To many players, golf offers

relaxing outdoor exercise in a pleasant companionable environment. To some, its prime attraction is as a social or business asset. And to others, the satisfaction of competitive achievement is paramount. The object, of course, is to play a round in as few strokes as possible, the ultimate aim being to beat that unseen and ever-present opponent, par.

Eighteen holes usually constitute a round and on a regulation golf course, these vary in length from about 100 to near 600 yards. Par is based on the ability of a scratch golfer: three on holes up to 250 yards, four on 251 to 465, five on 466 yards and over. Since women generally play a shorter game than men, their pars are slightly higher.

Equipment

Rules allow a maximum of 14

clubs to meet the vast variety of situations you face between driving off the tee to putting out on the green.

Woods are made with five

degrees of face angle, determining loft, and shaft length, governing distance. There is approximately 10 yards differential between woods.

Irons are shorter clubs, with

even more variation in loft and length, numbered 2 through 9. As in the woods, face angle increases and shaft length decreases, the higher the number.

Putter is primarily for use on the putting green. It has a short shaft and

almost vertical face. It is one club whose design and construction varies. The head may be made of metal or wood. The head and the grip may be of different shapes. The shaft may be attached to any part of the head.

It is not necessary to begin by investing in a full matched set of clubs at



Sports Travelcade



Golf



Government
Publications

Handball

CA2 ON
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Handball

Handball is alive and well and resides in Ontario. Yes, the addictive game we all played with a tennis ball up against the school wall as kids, is thriving. This in itself is amazing as, according to Ripley's Believe It or Not, handball is over 1,000 years old and is believed to be the first game ever played with a ball. The game's roots can be traced back to the Ancient Egyptians. The game as it is played today has its origins in 10th century Ireland and is that country's national sport.

It was the Irish that immigrated to North America in the mid 1800's who introduced us to the "perfect game". Since then, handball has grown steadily popular in its one-wall, three-wall, and four-wall versions.

Technology has opened up handball to Juniors, Women, and those who must protect their hands (ie. surgeons) with the introduction of the family ball. This softer ball is ideal for novices and those with sensitive hands to avoid pain while learning the proper technique of hitting before moving up to the regular ball.

To those who have never played this game it is deceptively simple. A rally is won when a side is unable to return the ball to the front wall before it touches the floor twice. You must serve in order to tally a point. The game is won by the first side scoring 21 points. Simple. Now, substitute the word "person" where it said "side" and watch the fun begin.

The game is played one on one (singles), two against two (doubles) or with three players (cut-throat) in a rotation that pits the person who is serving against the other two.

The nature of the game, the sprinting, bending, reaching with both hands tends to make it "perfect" as an all-round fitness program. Cardio-vascular fitness, flexibility, muscle tone, co-ordination, and ambidexterity are all touched on in a match.

Couple that with the challenge, stress-release and fun the game provides and you may come up with the reason for the almost religious devotion the several hundred handball addicts around the province exhibit toward "their" game.

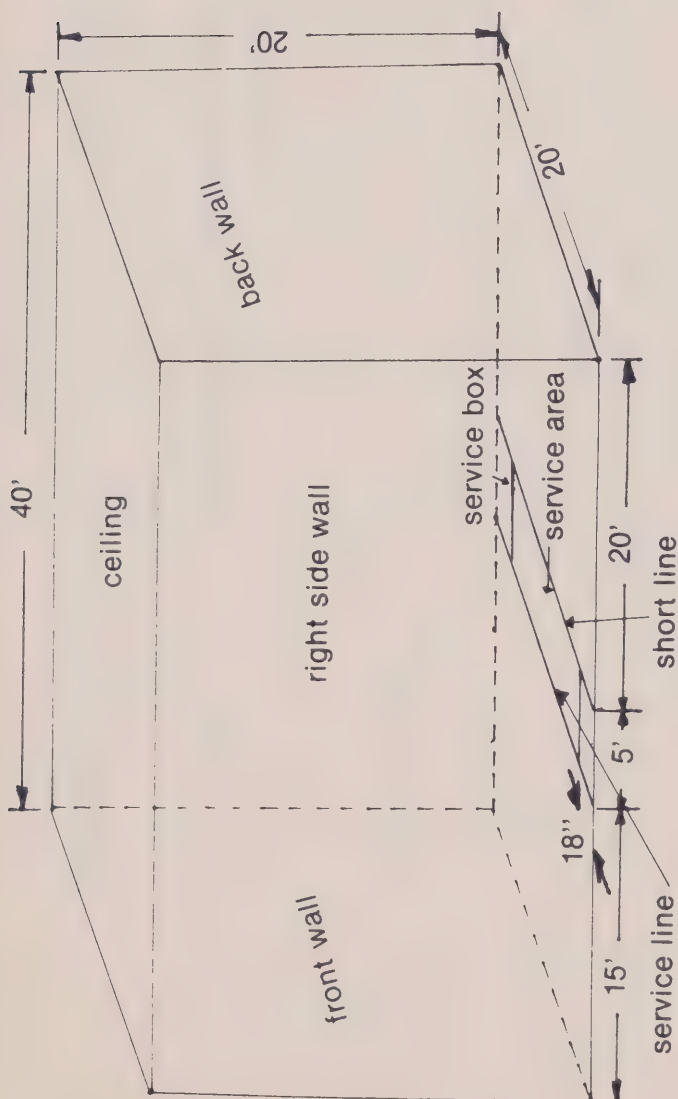
The Ontario Handball Association was formed to help develop the sport of handball throughout the province. They issue a quarterly magazine to all association members filled with tournament results, upcoming events, minutes of Board of Directors and general membership meetings, human interest stories, profiles of past and present players and news from the other provinces and from south of the border. The Association is staffed by volunteers and are responsible for soliciting funds from the government and other sponsors. The funds are used to organize free clinics for referees, coaches and novice players and to ensure junior players are supervised and sponsored to out of town (province and country) tournaments. Juniors, the Association feels, are the future of our sport and can benefit most from our efforts. Helping with these endeavors is the Ministry of Tourism and Recreation through their administrative sports offices. the O.H.A. also organizes and/or sanctions interclub tournaments for those players who wish to go beyond recreational handball into competition.

There are many facilities where handball goes on in smaller circles and on their own. Many private clubs, apartment complexes and school gymnasiums have courts where handball can be played. We invite you to try our "perfect game" which provides fun and fitness for the athlete or recreationalist of any age or gender. Further information about any aspect of the sport may be obtained through:



The Ontario Handball Association
1220 Sheppard Ave. E.
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
(416) 495-4284

Diagram A - Four Wall
(racquetball court is
the same dimension)



Very popular in the New York City area where courts are found in most parks.

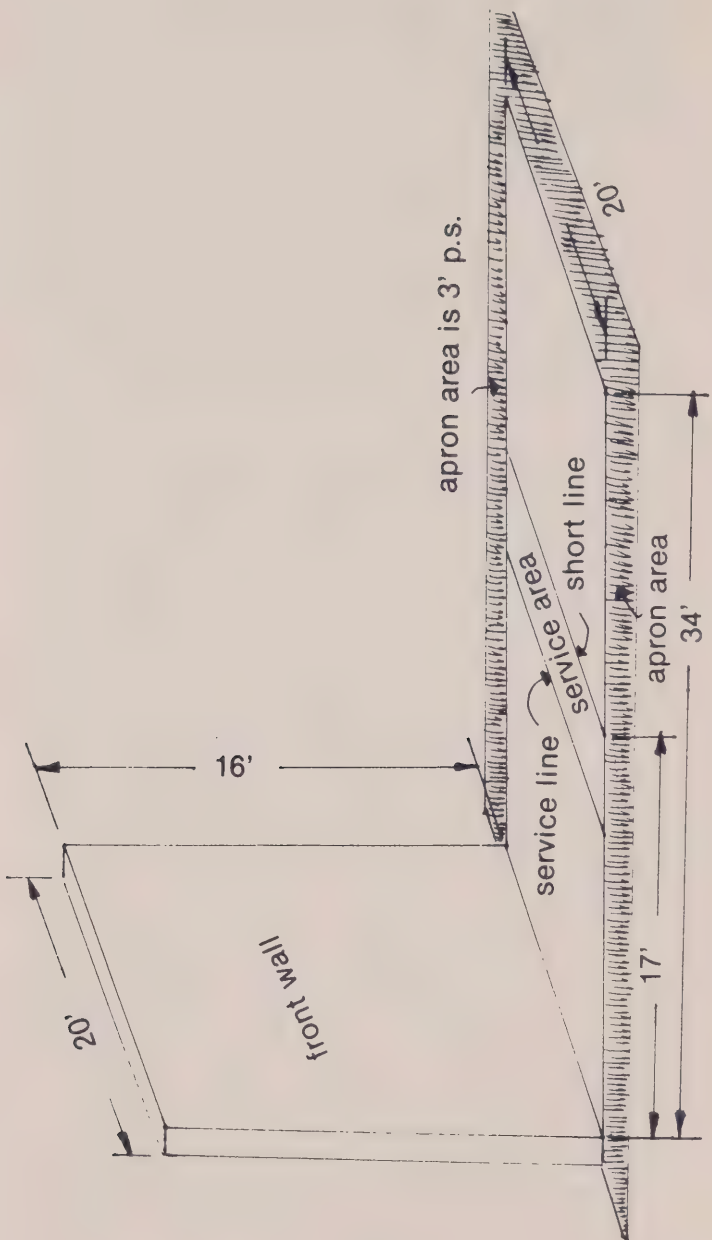
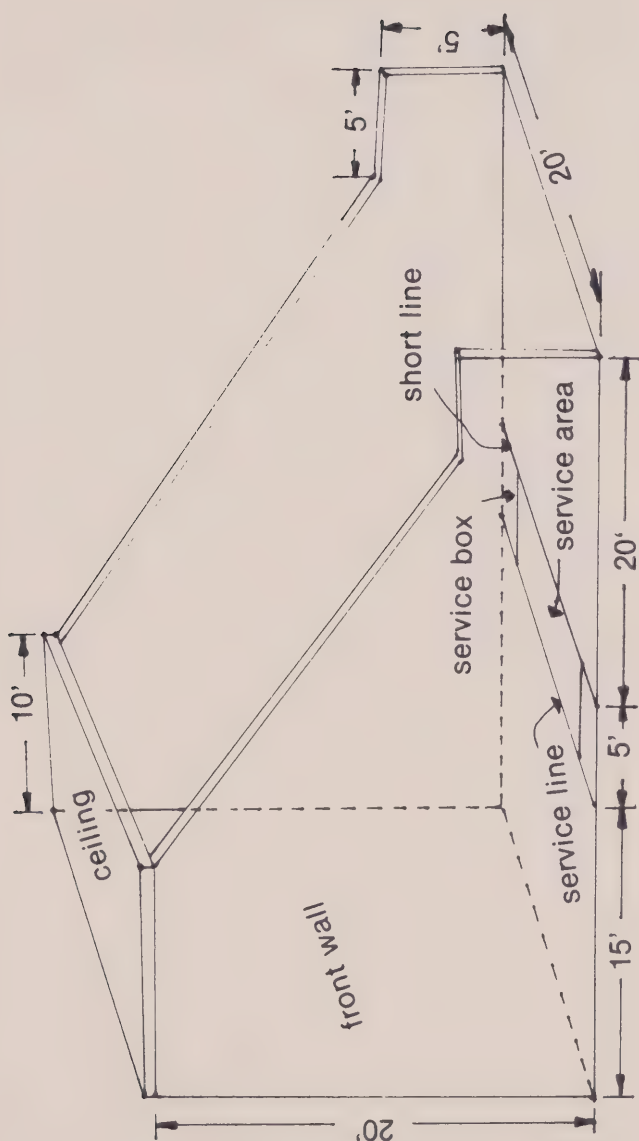


Diagram C - 3-Wall

Popular summer time version of game as condensation does not form on concrete walls in the hot weather as it does indoors, plus the added attraction of sunshine and fresh air.





Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Diagramme C - trois murs
 Version estivale très populaire
 du jeu qui permet d'éviter la
 formation de condensation sur
 les murs en béton et offre
 l'avantage de pouvoir profiter
 du soleil et du plein air.

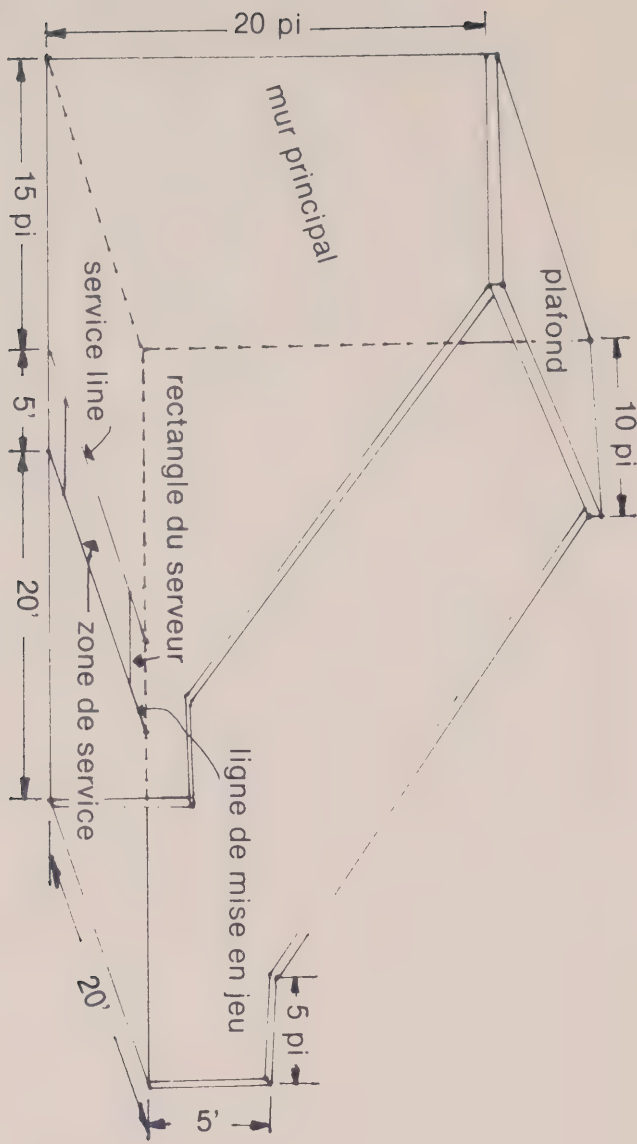


Diagramme B - jeu à un mur
 Très répandu dans la région
 new yorkaise où l'on trouve
 des courts dans la plupart
 des parcs.

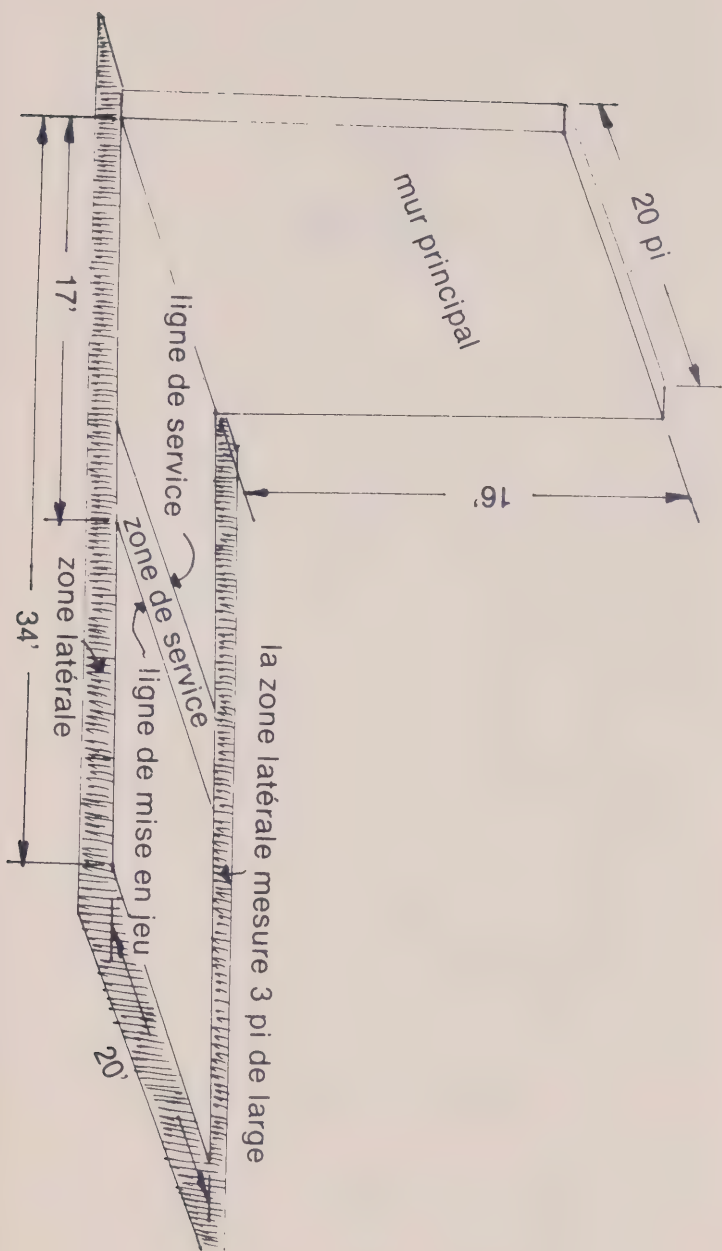
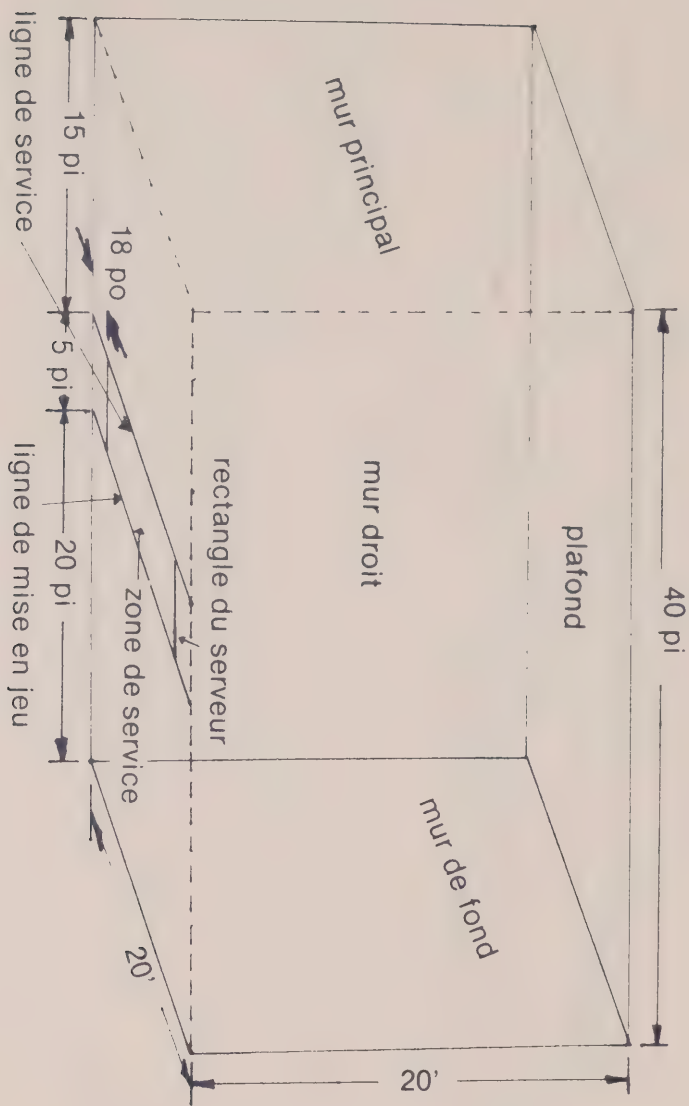


Diagramme A - jeu à quatre murs
Mêmes dimensions que celles
du court de racquetball.



après la balle et à se baisser et étendre l'un ou l'autre bras pour la renvoyer. Une partie constitue un exercice physique complet en développant la résistance cardio-vasculaire, la souplesse, le tonus musculaire, la co-ordination et l'ambidextérité. Si l'on ajoute à cela la difficulté du jeu, la détente et le divertissement qu'il procure, on comprend l'engouement quasi-religieux de plusieurs centaines de mordus de ce sport dans toute la province.

Juniors qui participent à des tournois à l'extérieur de la province ou à l'étranger. L'association a en effet décidé de concentrer ses efforts sur ces jeunes joueurs dont dépend l'avenir de la balle au mur. Le ministère du Tourisme et des Loisirs participe à ces activités par l'entremise de ses services d'administration sportive. L'association organise et sanctionne aussi des tournois entre clubs pour les joueurs de compétition.

Il existe de nombreuses installations qui accueillent des joueurs membres de petits cercles ou non-affiliés. De nombreux clubs privés, ensembles résidentiels et gymnases scolaires sont dotés de courts de balle au mur. Essayez donc ce "sport parfait", qui offre aux joueurs des deux sexes un excellent moyen de se mettre en forme et de s'amuser, quel que soit leur âge ou leur niveau. Pour de plus amples renseignements sur tout aspect de ce sport, s'adresser à :



L'Association ontarienne de balle au mur
 (Ontario Handball Association)
 1220, avenue Sheppard est
 Willowdale (Ontario)
 M2K 2X1
 (416) 495-4284

La Balle Au Mur

La balle au mur se porte bien en Ontario. Ce jeu, qui nous passionnait déjà quand nous lancions jadis une balle de tennis contre le mur de l'école, est en effet très en vogue à l'heure actuelle. C'est là un fait remarquable, puisque la balle au mur est, dit-on, un jeu plus que millénaire et pourrait même être le plus ancien jeu de balle. On en retrouve déjà le principe dans l'Égypte de l'antiquité, mais sa forme moderne remonte à l'Irlande du X^e siècle. C'est d'ailleurs le sport national de ce pays.

Ces sont les immigrants irlandais

qui ont importé le "sport parfait" en

Amérique du Nord au milieu du XIX^e siècle.

Depuis lors, la balle au mur a connu une

popularité croissante, qu'il s'agisse du jeu à

un mur, à trois murs ou à quatre murs.

Le progrès technologique a

ouvert la balle au mur aux jeunes joueurs,

aux femmes et à ceux qui doivent protéger

leurs mains (les chirurgiens, par exemple),

grâce à l'invention de la balle familiale. Il

s'agit d'une balle plus molle, idéale pour

éviter aux débutants et aux personnes aux

maines sensibles de se faire mal pendant la

période d'apprentissage. Une fois que l'on a

maîtrisé la technique de renvoi de la balle,

on peut commencer à jouer avec une balle

ordinaire.

Le jeu semble à première vue

très simple. On gagne un échange chaque

fois que l'adversaire ne renvoie pas la balle

au mur avant qu'elle n'ait rebondi deux fois

sur le sol. On ne marque des points que lors-

que l'on sert. Le premier camp qui accumule

21 points gagne la partie. Simple, n'est-ce

pas? Eh bien, maintenant essayez, et vous

verrez!

Le jeu se joue en simple (deux

joueurs), en double (quatre joueurs) ou en-

core à trois, selon une formule de rotation

qui oppose la personne au service aux deux

autres joueurs.

La nature du jeu en fait un

"sport parfait" qui oblige les joueurs à courir

Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs



Sports Travelcade



La balle au mur





Hockey



Background

For many decades, winter in Canada has spelled hockey, a part of our culture a lot of us share from the first ice to spring thaw. It bridges geographical gaps, bringing together people from opposite corners of our country. And the language of hockey is inter-racially understood, forging strong bonds of unity in our multicultural society.

Hockey ranks among the most satisfying of games, both to play and to watch: the thrilling grace of each skater, the exhilarating rhythm of every movement, the split-second spontaneity in shot after shot. Hockey is a kaleidoscope of action: fast, dramatic, disciplined and varied. No matter how often basic plays are repeated, their execution and their sequence are so different, what happens is always unexpected.

Perhaps of most significance is how hockey affects the mental attitudes of our boys and girls. Whether a young hopeful starts playing on a backyard rink or in a community arena, he or she soon begins to appreciate the value of team-work and good sportsmanship. In this school of hard knocks, two lessons are quickly learned: that fair play is more acceptable than foul and that a hockey stick does better as a tool than as a weapon.

The game we know today is played, for the most part, under very different conditions than those the old-timers tell about. In early days, hockey fans bore the brunt of icy winds blowing around outdoor rinks to watch their favorite sport. Even in the shelter of covered arenas, which only more prosperous communities could afford, cold was let in through wide-open doors and windows to keep the ice well-frozen.

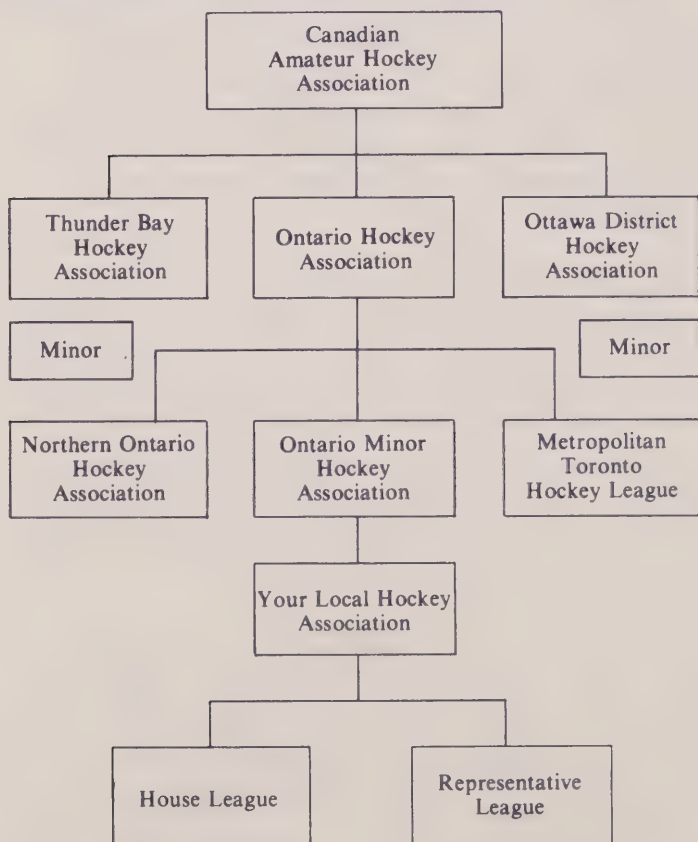
With the introduction of artificial ice, back about 1911, these weather problems could be overcome and the situation gradually improved, until now even our rankest amateurs usually get to play indoors.

Hockey Development Council

This body was formed by the Canadian Amateur Hockey Association (CAHA) to work towards organization and establishment of a comprehensive development program for hockey in Canada. Membership has been recruited from each branch and council of the CAHA, as well as from its Rules Committee. To ensure broad involvement in the program, the following organizations are also represented:

- Sports Canada
- Canadian Intercollegiate Athletic Association.
- Canadian College Athletic Association.
- Canadian Federations of Provincial School Athletics Associations
- Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation
- Coaching Association of Canada
- Provincial Directors of Sport and Recreation

Structure of hockey in Ontario



Within the Ontario Hockey Association (OHA), the Technical Director's Office is responsible for coaches and referees' certification programs, as well as special development programs. Books, films, slides and other such resource materials are provided for the assistance of associations, coaches, referees, players, executives and parents in Ontario. The OHA Technical Director's Office receives advisory support from the Ontario Hockey Council on all technical matters pertaining to coaching and certification, rules and referee development clinics.

National Coaches Certification Program

The purpose of Ontario's participation in this nation-wide program is to give all minor hockey coaches in the province an opportunity to get first-class training from highly-qualified instructors. Its five-level structure is designed to serve every minor hockey coach, from the newcomer to the more experienced veteran.

At each level, coaches are supplied with more advanced material on the game, enabling them to make greater contributions to their communities. At completion of each level, coaches receive official certification for that level. Level V takes the form of a national seminar hosted by the CAHA, one week per year in a major Canadian city. This final clinic provides an opportunity for outstanding Level IV coaches to receive Level V certification.

A detailed outline of course content and timing can be obtained from any of the following regional co-ordinators:

South Western
Ontario
Bob McCaig
Box 336
Sarnia
Bus. 336-2261
Home 542-4059

Niagara

Don Watson
20 Burt Crt.
Stoney Creek
Bus. 261-7111

North Eastern
Ontario
Ray Korkiala
Box 633
Sudbury, P3E 4P8
Bus. 674-8900
Home 522-2890

Central Western
Ontario
Don Butlano
69 Regina St. N.
Waterloo
Bus. 885-2030

Central Ontario
Gerry Pettit
520 Rossland Rd.
No. 63
Oshawa, L1G 2X5
Bus. 576-0210
Home 576-8408

North Western
Ontario
Lorne Allard
210 Windsor St.
Thunder Bay 'P' P7B 1V6
Bus. 344-0413
Home 767-1555

Ottawa District
Bob Byrnes
11 Dexter Dr.
Ottawa, K2H 5W3
Home 829-0983

National Referee Certification Program

The aims of this program are fourfold:

- to standardize the methods and techniques of officiating in both the two- and three-man systems within the CAHA;
- to acquire uniformity throughout the country with respect to interpretation of rules;
- to offer participants national recognition for accomplishments as hockey officials;
- to provide a progressive training process which will ensure an adequate number of good officials being available to referee hockey games within the CAHA.

Level	Practical Assessment	Other Requirements
I	<ul style="list-style-type: none"> — new referee — non-competitive minor hockey 	<ul style="list-style-type: none"> — attendance at Level I clinic
II	<ul style="list-style-type: none"> — competitive minor hockey 	<ul style="list-style-type: none"> — attendance at Level II clinic — minimum of 70% on a national evaluation
III	<ul style="list-style-type: none"> — referee minor hockey play-offs — linesman in Jr. B, C, D, Int. A, B, C, D, Community College 	<ul style="list-style-type: none"> — certification at Level II — attendance at Level III clinic — minimum of 80% on a national evaluation
IV	<ul style="list-style-type: none"> — referee in Jr. B, C, D, Int. B, C, D, Community College minor hockey provincial championships — linesman in Junior A, Senior A, CIAU Inter-Branch and International Competition 	<ul style="list-style-type: none"> — certification at Level III — attendance at Level IV clinic — minimum of 80% on a national evaluation
V	<ul style="list-style-type: none"> — referee in Junior A, Intermediate A, Senior A, CIAU 	<ul style="list-style-type: none"> — certification at Level IV — attendance at Level V clinic — minimum of 90% on a national evaluation
VI	<ul style="list-style-type: none"> — referee National Championship — referee in designated I.I.H.F. competition 	<ul style="list-style-type: none"> — certification at Level V — attendance at Level VI clinic — minimum of 90% on a national evaluation

All clinics consist of classroom work, on-ice participation and a rule examination. In Level I, the novice is introduced to a referee's role in hockey and, on completion, should be ready to apprentice in the non-competitive sector (house league) of minor hockey. Beginning with Level II, certification is a two-part process: the first involving attendance at an official clinic and successful national evaluation; the second a practical assessment by the branch supervisor or designate, the major determinant in recommending a candidate for certification above Level I.

Successful participants at each level will be given an NRCP card indicating that they have met both the clinical and practical requirements for that particular level in the program. The week-long Level VI clinic is hosted by CAHA, and referees from all over Canada are eligible to attend.

The following regional NRCP co-ordinators can supply details of course content and timing, if required:

Ontario Minor
Hockey Association
Albert Watkins
563 Arndon Ave.
Peterborough, K9J 4A9
Home 745-6879

Metropolitan Toronto
Hockey League
Tom Hogan
1415 Lawrence Ave. W.
Suite 211
Toronto, M6L 1A9
Bus. 245-5311

Northern Ontario
Hockey Association
Mike Zangari
67 Newton Cr.
Garson
Bus. 674-7732
Home 693-5759

Thunder Bay Amateur
Hockey Association
Bill Salonen
116 Arthur St.
Dryden, P8N 1K2
Bus. 223-4517
Home 223-5543

Ottawa District
Hockey Association
Dick Cordick
1 Viewmount Dr.
Ottawa, K2G 1R3
Bus. 725-8407
Home 225-8962

Ontario Hockey
Association
Don Robb
559 Jarvis St.
Toronto, M4Y 2J1
Bus. 964-8655

Special hockey development programs

Several other OHA programs have been initiated and are implemented by the Hockey Technical Director's Office.

Off-ice training clinics, available to any Ontario community requesting them, deal with how to condition minor hockey teams in an off-ice environment. Three hours of instruction, using films and slides, include discussion periods and an hour of participation in the gym. These clinics compensate for lack of ice time and result in a higher degree of fitness for the players through teaching hockey skills away from the ice.

Goal-tending clinics, are designed for coaches, players and parents, too. Each clinic involves a four-hour session, two hours on ice and two in class, with emphasis on a progressive approach to teaching and playing of goal. Films, slides, demonstration and participation give all attending a chance to become more aware of goaltending skills and how to teach and/or execute them.

Referee School, held annually, is structured to:

- teach methods and techniques of officiating in both the two- and three-man systems within CAHA;
- ensure uniform interpretation of rules;
- provide a skating program to meet the needs of referees and linesmen;
- develop a conditioning program, both on and off the ice, specific to hockey officiating;
- certify officials within the NRCP.

This school offers officials-in-training an opportunity to work in actual games and receive written evaluations of performance from supervisors. Skating evaluation sessions are also included during ice time. Audio visual materials used in the NRCP are viewed in lecture periods. A written examination is given on rules, two- and three-man systems.

Resource materials

The following publications are available for a minimal fee from the HTD office:

- Monthly newsletter "Hockey Scope"
- Practice drills booklet
- Beginner program

- Hockey development guide
- Goaltending fundamentals
- Off-ice training
- Hockey administration handbook
- CAHA rule books
- Hockey systems
- Referee's casebook

If you want more information about any of the programs covered briefly in this pamphlet, do not hesitate to get in touch with one of the co-ordinators in your region or contact:

Ontario Hockey Association
Hockey Technical Director
559 Jarvis Street
Toronto, Ontario M4Y 2J1
Telephone: 416 - 964-8655



Ontario

Ministry of Sports and
Culture and Fitness
Recreation Division

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Douglas Wright
Deputy Minister

D458 5/79 5M

utilisés dans le NRCP. Enfin, les participants passent un examen écrit sur les règlements, pour les arbitrages à deux et à trois personnes.

Documentation

Pour une somme modique, on peut se procurer les publications suivantes auprès du Bureau du DTH:

- Bulletin mensuel "Hockey Scope"
- Recueil d'exercices d'entraînement
- Programme pour débutants
- Guide de perfectionnement des joueurs de hockey
- Techniques de base du gardien de but
- Entraînement hors-glace
- Manuel d'administration du hockey
- Règlements de l'ACHA
- Systèmes de hockey



Ontario

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Division des
sports et
de la condition
physique

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Douglas Wright
Sous-ministre

ISBN 0 7743 3533 5

Entraînement hors-glace. Ces séances, offertes à toute communauté de l'Ontario qui en fait la demande, exposent aux participants les méthodes de préparation des équipes de hockey mineur en dehors de la patinoire. Les cours de trois heures comprennent des projections de films et de diapositives, des séances de discussion et une heure de pratique en gymnase. Ces séances permettent de pallier le manque de temps de présence sur la glace et dotent les joueurs d'un niveau supérieur de condition physique en leur enseignant les techniques de hockey en dehors de la glace.

Gardien de but. Ces séances sont conçues pour les entraîneurs, les joueurs et, également, les parents. Elles durent chacune quatre heures, deux heures de démonstration sur la glace et deux heures de cours théoriques. L'enseignement est très progressif. Les films, diapositives, démonstrations et mises en pratique des conseils reçus donnent à tous ceux qui assistent aux séances une chance de mieux comprendre les techniques de gardien de but et la façon de les enseigner ou de les mettre en application.

"L'école des arbitres", qui a lieu tous les ans, vise les buts suivants:

- enseigner les méthodes et techniques d'arbitrage à deux et trois personnes au sein de l'ACHA;
- veiller à l'uniformité de l'interprétation des règlements;
- fournir un programme de patinage qui corresponde aux besoins des arbitres et des juges de ligne;
- mettre au point un programme de préparation physique, sur la patinoire et en gymnase, propre à l'arbitrage de hockey;
- délivrer un certificat d'aptitude aux arbitres dans de cadre du NRCP.

Cette "école" fournit aux arbitres stagiaires l'occasion d'arbitrer de vraies rencontres et de recevoir une évaluation écrite de la qualité de leur arbitrage. Le niveau de patinage des participants est également évalué au cours de séances prévues à cet effet. Il y a par ailleurs des conférences comportant la projection de films et diapositives

Association de hockey mineur de l'Ontario
(Ontario Minor Hockey Association)
Albert Watkins
563, av. Arndon
Peterborough K9J 4A9
Dom. 745-6879

Ligue de hockey du Grand Toronto
(Metropolitan Toronto Hockey League)
Tom Hogan
1415 ouest, av. Lawrence
Bureau 211
Toronto, M6L 1A9
Bur. 245-5311

Association de hockey du Nord de l'Ontario
(Northern Ontario Hockey Association)
Mike Zangari
67, Newton Cr.
Garson
Bur. 674-7732
Dom. 693-5759

Association de hockey amateur de Thunder Bay
(Thunder Bay Amateur Hockey Association)
Bill Salonen
116, rue Arthur
Dryden P8N 1K2
Bur. 223-4517
Dom. 223-5543

Association de hockey de la région d'Ottawa
(Ottawa District Hockey Association)
Dick Cordick
1, promenade Viewmount
Ottawa K2G 1R3
Bur. 725-8407
Dom. 225-8962

Association ontarienne de hockey
(Ontario Hockey Association)
Don Robb
559, rue Jarvis
Toronto M4Y 2J1
Bur. 964-8655

Programmes spéciaux de perfectionnement

Plusieurs autres programmes de l'OHHA ont été lancés et mis sur pied par le Bureau du directeur technique du hockey.

Degré	Evaluation de la qualité d'arbitrage	Autres exigences
I	— Nouvel arbitre — Hockey mineur sans compétition	— Assister au stage du premier degré
II	— Hockey mineur avec compétition	— Assister au stage du deuxième degré — Minimum de 70% à une évaluation nationale
III	— Arbitre d'éliminatoires de hockey mineur — Juge de ligne de rencontre de juniors B, C, D, d'int. A, B, C, D, de collèges communautaires	— Certificat du deuxième degré — Assister au stage du troisième degré — Minimum de 80% à une évaluation nationale
IV	— Arbitre de rencontre de juniors B, C, D, d'int. B, C, D, de collèges communautaires, championnat provincial de hockey mineur — Juge de ligne de compétition de juniors A, seniors A, intersections CIAU ou de compétition internationale	— Certificat du troisième degré — Assister au stage du quatrième degré — Minimum de 80% à une évaluation nationale
V	— Arbitre de compétition junior A, intermédiaire A, senior A, CIAU	— Certificat du quatrième degré — Assister au stage du cinquième degré — Minimum de 90% à une évaluation nationale
VI	— Arbitre du championnat national IIHF — Arbitre de compétition désignée	— Certificat du cinquième degré — Assister au stage du sixième degré — Minimum de 90% à une évaluation nationale

Tous les stages comportent des cours théoriques, des cours pratiques sur la patinoire et un examen sur les règlements. Les stages du premier degré font découvrir le rôle de l'arbitre de hockey au débutant; à la fin, ce dernier doit être prêt à s'essayer dans le secteur sans compétition (ligue maison) du hockey mineur. À partir du deuxième degré, le programme de certification comporte deux phases: la première consiste en un stage de perfectionnement des officiels et en une évaluation nationale que le candidat doit franchir avec succès; la seconde consiste en une évaluation de la qualité d'arbitrage du candidat réalisée par le superviseur de la section ou par son représentant, évaluation qui joue un rôle déterminant dans l'accessibilité du candidat au degré suivant.

Les participants qui réussissent un degré reçoivent une carte NRCP attestant qu'ils ont rempli les conditions relatives au stage et à la qualité de l'arbitrage correspondant à ce degré particulier du programme. Le stage d'une semaine du sixième degré est organisé par l'ACHA; les arbitres de toutes les régions du Canada peuvent y assister. Les coordonnateurs régionaux NRCP suivants peuvent fournir des détails sur les cours et sur les horaires:

Programme national de certification des arbitres (NRCF)

Les objectifs de ce programme sont de
quatre ordres:

- normaliser les méthodes et techniques d'arbitrage à deux et trois personnes au sein de l'ACHA;
- uniformiser au Canada l'interprétation des règlements;
- offrir aux participants une reconnaissance sur le plan national de leur travail d'arbitrage;
- mettre en place un processus de formation progressive qui permette à l'ACHA de disposer du nombre voulu de bons arbitres de hockey.

Niagara

Sud-Ouest de l'Ontario

Bob McCaig
C.P. 336
Sarnia
Bur. 336-2261
Dom. 542-4059

Nord-Est de l'Ontario

Ray Korkiala
C.P. 633
Sudbury P3E 4P8
Bur. 674-8900
Dom. 522-2890

Centre de l'Ontario

Gerry Pettit
520, chemin Rossland
n° 63
Oshawa L1G 2X5
Bur. 576-0210
Dom. 576-8408

Région d'Ottawa

Bob Byrnes
11, promenade Dexter
Ottawa K2H 5W3
Dom. 829-0983

Centre-Ouest de l'Ontario

Don Watson
20 Burt Crt.
Stoney Creek
Bur. 261-7111

Centre-Ouest de l'Ontario

Don Butlano
69 nord, rue Regina
Waterloo
Bur. 885-2030

Nord-Ouest de l'Ontario

Lorne Allard
210, rue Windsor
Thunder Bay "P"
P7B 1V6
Bur. 344-0413
Dom. 762-1555

Au sein de l'Association ontarienne de hockey (Ontario Hockey Association), le Bureau du directeur technique est responsable des programmes de certification des entraîneurs et des arbitres de même que des programmes spéciaux de perfectionnement. Il se charge de distribuer en Ontario des livres, films, diapositives et autres éléments de documentation aux associations, entraîneurs, arbitres, joueurs, dirigeants et parents. Le Bureau du directeur technique de l'OHA se fait aider par le Conseil ontarien du hockey (Ontario Hockey Council) pour tous les aspects techniques relatifs aux séances et stages de perfectionnement des arbitres et des programmes de certification des entraîneurs.

Programme national de certification des entraîneurs

L'Ontario participe à ce programme national afin de permettre à tous ses entraîneurs de hockey mineur de recevoir les excellents conseils d'instructeurs hautement qualifiés. Composé de cinq degrés, ce programme répond aux besoins de tous les entraîneurs de hockey mineur, depuis les débutants jusqu'aux vétérans les plus expérimentés.

Chaque degré du programme représente un nouvel approfondissement du jeu, qui permet aux participants de s'améliorer progressivement et d'en faire profiter leur communauté. À la fin de chaque degré, les entraîneurs reçoivent un document officiel certifiant qu'ils ont bien franchi le degré correspondant. Le cinquième degré consiste en un séminaire national organisé par l'ACHA, une semaine par an, dans une grande ville canadienne.

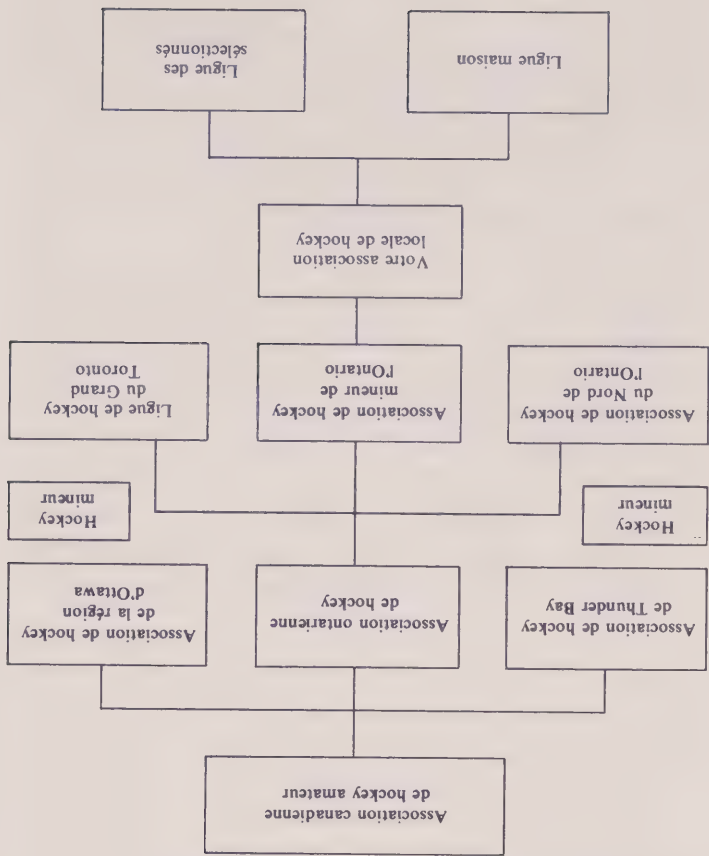
Ce dernier stage est l'occasion pour les entraîneurs émérites du quatrième degré de recevoir le certificat du cinquième degré. Il est possible d'obtenir une description des cours et des horaires en s'adressant aux coordonnateurs régionaux suivants:

Conseil de développement du hockey

Cet organisme, créé par l'Association canadienne de hockey amateur (ACHA), a pour objectif la mise sur pied d'un programme complet de développement du hockey au Canada. Ses membres ont été recrutés dans tous les conseils et sections de l'ACHA, ainsi que dans son Comité des règlements. Afin d'assurer une vaste participation au programme, l'ACHA a invité les organismes suivants à siéger au Conseil:

- Sport Canada
- Union sportive interuniversitaire canadienne
- Association canadienne du sport collégial
- Fédération canadienne du sport scolaire
- Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et la récréation
- Association canadienne des entraîneurs
- Directeurs provinciaux des sports et loisirs

Structure du hockey en Ontario



Historique

Depuis fort longtemps, l'hiver au Canada est synonyme de hockey, cet élément important de notre culture nationale dont nous sommes nombreux à partager les joies, depuis la venue des premières glaces jusqu'au dégel du printemps. Le hockey supprime les barrières géographiques, rapproche les Canadiens des quatre coins du pays: son langage, compris de tous, renforce l'unité de notre société multiculturelle.

Le hockey compte parmi les sports les plus passionnants qui soient, pour les joueurs mais aussi pour les spectateurs, transportés par l'aisance des patineurs, par le rythme ahurissant des actions et par la soudaineté incroyable des tirs.

Le hockey est un véritable kaléidoscope: c'est un sport rapide, prenant, structuré et varié. Peu importe la fréquence de répétition des jeux de base, leur exécution et leur enchaînement diffèrent et on ne peut jamais en prévoir le dénouement.

Mais l'aspect le plus intéressant du hockey, c'est sans doute son rôle éducatif. Le petit dernier de la famille qui se lance pour la première fois sur la glace d'une patinoire improvisée ou du centre sportif local va rapidement découvrir les vertus du jeu d'équipe et de la sportivité. À la rude école du hockey, les joueurs apprennent bien vite deux leçons: qu'il vaut mieux respecter le règlement que de commettre des fautes, qu'un bâton de hockey doit servir à jouer non à frapper.

Les conditions dans lesquelles se pratique le hockey ont énormément évolué en quelques dizaines d'années. Au tout début, les spectateurs devaient endurer la rigueur des vents glacials qui balayaient les patinoires extérieures; même les patinoires couvertes, que seules les communautés les plus prospères pouvaient s'offrir, n'échappaient pas au froid qui s'engouffrait par les portes et les fenêtres laissées grandes ouvertes afin que la glace ne fonde pas.

Depuis l'apparition de la glace artificielle, aux environs de 1911, ces difficultés "d'ordre climatique" ont peu à peu disparu: la situation pratiquement tous les amateurs peuvent jouer sur des patinoires intérieures.

SPORTS TRAVELCADE



27224
CR 80
- 8 67

Hockey

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs



Ontario

GOVT PUBNS



Ministry of
Tourism and
Recreation

Ontario

Hockey Ontario Development Committee

CA20N
CR80
-S67



**SPORTS
TRAVELCADE**

Hockey Ontario Development Committee

The Hockey Ontario Development Committee (HODC) was established to create an environment that allows all children the opportunity to participate in and enjoy the game of hockey at their level of competence. With volunteer representation from all hockey bodies in Ontario, the committee is able to provide a comprehensive package of services to all communities, whether large or small. The committee has identified six major areas with which to concern itself. They are: Coaching Certification, Referee Certification, Trainers Certification, Administrative Education, Parent Education and Player Education. Sub-committees have been created in each of the six areas and it is their responsibility to develop services that are used in each section.

To complement the committee, a full-time staff is responsible for the implementation of the programs developed. Full-time technical directors work to co-ordinate the development of resource materials, training of instructors, implementation of programs and assessment of participants in each of the Coaches, Referees and Trainers' Certification Programs. In addition to the staff at the central office, a group of full-time regional development co-ordinators are being hired to further help with the delivery of programs and materials at the local level.

National Coaches Certification Program

The five-level National Coaches Certification Program was created by the Hockey Development Council of the Canadian Amateur Hockey Association. The program is designed to offer the best possible coaching instruction to all hockey coaches through good teaching methods and the use of uniform materials and knowledge.

In the province of Ontario, the Hockey Ontario Development Committee and Branch Associations are responsible for the implementations of Levels 1 through 4, while the Canadian Amateur Hockey Association (CAHA) conducts a Level 5 seminar on a biannual basis.

Special clinics presently available are in the areas of goaltending and skating. Other programs will be put together for off-ice conditioning and strategy in non-body contact hockey.

National Referee Certification Program

The National Referee Certification Program is structured into six levels and is designed to serve every level of official from the newcomer to the experienced veteran. The aims of this program are fourfold:

- to standardize the methods and techniques of officiating in both the two-man and three-man systems;
- to acquire uniformity throughout the country with respect to rule interpretation;
- to offer participants national recognition for accomplishments as hockey officials;
- to provide a progressive training process to ensure that an adequate number of good officials are available to officiate hockey games within the CAHA.

As an official progresses through the various levels of the program, he or she is provided with more advanced information on officiating.

Level 1 deals mainly with the two-man system, while instruction on the three-man system (two linesmen and one referee) is introduced in the following levels. These progressions are consistent with the steps a young official would follow in learning to become a qualified official in minor or adult hockey.

After Level 1, certification consists of two parts — clinic plus practical assessment. A national evaluation, and minimum past standards have been established for each level, and a participant must meet these minimums. Practical assessment has also been built into certification at each level above Level 1. It is an extremely important component of certification, and standard supervision guidelines have been developed.

Hockey Trainers Certification Program

One area that has been grossly neglected is that of qualified trainers for all levels of hockey. Hockey Ontario is pleased to announce the development of the Hockey Trainers Certification Program, designed to prepare interested individuals for acute first aid situations, and injury prevention and rehabilitation. Hockey, with its fast skating, hard body contact and quick moving puck, develops many injuries. It is essential that all teams and associations identify the need for qualified trainers in their own areas who are available to aid an injured player.

The Hockey Ontario Development Committee has recognized this need, and has a full-time staff working on the development and implementation of the program. A medical advisory board and program consultants (including MDs, physiotherapists and qualified trainers) worked closely to develop the course content and qualifications for each level. St. John Ambulance people have been instrumental in identifying many components that make up a qualified trainer, and have incorporated their first aid programs into the Hockey Trainer Certification Program.

The Level 1, 3½-hour course is presently available, with the Level 2 course being available early in 1982.

Player-Parent-Administrator Development

These three special committees for Player, Parent and Administrator Development were established to improve all components of hockey, not only the three major certification areas — Referees, Coaches and Trainers.

The Parent Education Committee was formed to create a communication vehicle for parent-oriented information to help parents identify their role in the play of their child, as well as provide some technical information to make them more aware of the game of hockey.

The Player Education Committee was formed so that more direct player contact could be made to provide useful information.

Finally, the Administrators Committee was established to assist all hockey administrators by providing both resource material and seminars.

Resource material

Many publications are available for a minimal fee from the HODC office. These include such books as the following on coaching, officials, and general topics:

- Hockey Systems
- Goaltending Fundamentals
- Beginner's Program
- Hockey Development Guide 8-18
- Teaching Hockey Skills
- Off-ice Conditioning
- Complete Hockey Instruction
- How to Make Best Use of Your Ice Time
- Hockey Practice Drills
- CAHA Rule Book
- CAHA Referee's Casebook
- Supervisor's Handbook
- Hockey SCOPE Magazine
- Minor Officials Handbook

For a *detailed* brochure of resources available, contact the Hockey Ontario office.

The following are also available, for rent or purchase, from the HODC office: hockey instructional, hockey officiating, general and promotional films, and instructional slides on hockey systems and goaltending.

If you require additional information about any of the programs covered in this pamphlet, do not hesitate to contact:

Hockey Ontario
160 Vanderhoof Avenue
Toronto, Ontario
M4G 4B8

Telephone: (416) 424-6777



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister

ISBN 0 7743 7310 5

D1121 5/82 5M

Pour obtenir une brochure *détaillée* sur la documentation, prière de s'adresser au bureau de Hockey Ontario.

On peut également louer ou acheter des films ou des diapositives sur le jeu de hockey, l'arbitrage et autres sujets généraux et promotionnels; des diapositives sont disponibles sur les systèmes de hockey et sur la garde du but.

Pour de plus amples renseignements sur les programmes décrits dans cette brochure, prière de s'adresser à:

Hockey Ontario
160, avenue Vanderhoof
Toronto (Ontario)
M4G 4B8

Téléphone: (416) 424-6777



Ministère du
Tourisme
et des Loisirs
Direction des
sports et
de la condition
physique
L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre

Ontario

Éducation des joueurs, des parents, des administrateurs

Les trois comités spéciaux d'éducation des joueurs, des parents et des administrateurs ont été créés en vue d'améliorer toutes les composantes du hockey et pas seulement les trois principaux domaines de certification intéressant les arbitres, les entraîneurs et les entraîneurs-secouristes.

Le comité d'éducation des parents a été créé pour transmettre à ces derniers l'information pertinente et nécessaire à une meilleure perception de leur rôle de parents de jeunes joueurs de hockey et pour leur communiquer les données techniques qui faciliteront leur compréhension du jeu de hockey.

Le comité d'éducation des joueurs a été créé pour favoriser la communication avec les joueurs et obtenir une information utile. Enfin, le comité d'éducation des administrateurs a été créé pour fournir de la documentation à tous les administrateurs de hockey et pour les aider à organiser des séminaires.

Documentation

On peut obtenir diverses publications moyennant des frais minimes en s'adressant au bureau de Hockey Ontario. Voici une liste de ces publications sur l'entraînement, l'arbitrage et divers autres sujets:

Hockey Systems
Goaltending Fundamentals
Programme pour les novices
Guide de perfectionnement du hockey 8 à 18 ans
Teaching Hockey Skills
Off-ice Conditioning
Complete Hockey Instruction
How to Make Best Use of Your Ice Time
Hockey Practice Drills
Règlements de hockey
Le manuel de cas de l'arbitre
Manuel du superviseur
Le mensuel du hockey SCOPE
Manuel des officiels mineurs

L'évaluation du travail d'arbitrage a également été prévue pour la certification à partir du deuxième niveau. C'est un élément particulièrement important de la certification pour lequel des directives de contrôle normalisées ont été adoptées.

Programme de certification des

entraîneurs-secouristes de hockey

Un domaine a été particulièrement négligé en hockey; c'est celui de la formation d'entraîneurs-secouristes compétents à tous les niveaux de hockey. Hockey Ontario a le plaisir d'annoncer son programme de certification des entraîneurs-secouristes de hockey qui a pour but de préparer les intéressés, d'une part, à intervenir lorsque des premiers soins d'urgence doivent être donnés et, d'autre part, à s'occuper de la prévention des blessures et de la rééducation des joueurs. En hockey, les contacts physiques violents et la grande vitesse de patinage et de projection de la rondelle sont à l'origine d'un grand nombre de blessures. Il est impératif que toutes les équipes et toutes les associations reconnaissent le besoin d'entraîneurs-secouristes compétents qui soient disponibles localement pour aider les joueurs blessés.

Le comité ontarien de développement du hockey, parfaitement conscient de ce besoin, a confié à une équipe qui travaille à plein temps, l'élaboration et la mise en application du programme. Un conseil consultatif médical et divers experts (y compris des médecins, des physiothérapeutes et des secouristes compétents) ont collaboré étroitement à la préparation du cours et des normes imposées pour chaque niveau. Les éléments indispensables à la formation d'un entraîneur-secouriste ont été déterminés grâce à l'aide des représentants des services ambulanciers St-Jean qui ont incorporé leur programme de secourisme au programme de certification des entraîneurs-secouristes de hockey. Le premier niveau qui comprend un cours de 3½ heures est actuellement disponible et le cours du deuxième niveau le sera au début de 1982.

En Ontario, le comité de développement du hockey et les associations régionales ont la responsabilité des niveaux 1 à 4. L'Association canadienne de hockey amateur (ACHA) organise semestrielle-ment un séminaire pour le niveau 5.

Il existe actuellement des stages sur la garde du but et le patinage. D'autres programmes de conditionnement physique hors de la patinoire et de stratégie de hockey excluant le contact physique seront élaborés.

Programme national de certification des arbitres

Le Programme national de certification des arbitres comprend six niveaux. Il s'adresse aussi bien au néophyte qu'à l'arbitre chevronné. Ce programme vise quatre objectifs;

- normaliser les méthodes et techniques d'arbitrage à deux ou trois officiels;
- uniformiser l'interprétation des règlements au Canada;
- offrir aux participants une reconnaissance sur le plan national de leur travail d'arbitrage;
- mettre en place un processus de formation progressive qui permette à l'ACHA de disposer du nombre voulu d'arbitres de hockey compétents.

À mesure que l'officiel franchit les différents niveaux du programme, il acquiert des notions de plus en plus complexes sur l'arbitrage.

Le niveau 1 porte principalement sur le système à deux officiels. Le système à trois officiels (deux juges de ligne et un arbitre) est introduit aux niveaux suivants. Cette progression est conforme aux étapes que franchirait un jeune officiel qui ferait son apprentissage d'arbitre de hockey mineur ou adulte.

À partir du deuxième niveau, le programme de certification comprend deux parties: un stage et une évaluation du travail d'arbitrage. L'évaluation se situe au niveau national et le participant doit réussir à atteindre les normes minimales qui ont été établies dans le passé pour chaque niveau.

Comité ontarien de développement du hockey

Le comité ontarien de développement du hockey (HODC) a été créé dans le but d'établir un cadre qui permette à tous les jeunes d'apprécier le jeu de hockey et d'y participer, quel que soit leur niveau d'habileté. Le comité est composé de représentants bénévoles de tous les organismes de hockey en Ontario. Il est en mesure d'offrir une gamme complète de services à toutes les collectivités, quelle que soit leur importance. Le comité a choisi de concentrer ses efforts dans six domaines: certification des entraîneurs, certification des arbitres, certification administrative, éducation des parents et créés pour chacun de ces six domaines et il leur incombe de mettre au point des services propres à chacun.

Le comité est secondé par un personnel à plein temps chargé de mettre en application les programmes élaborés. Un directeur technique à plein temps coordonne la préparation des documents d'information, la formation des moniteurs, la mise en œuvre des programmes et l'évaluation des participants à chacun des programmes de certification des entraîneurs, des arbitres et des secouristes. En plus du personnel du bureau central, les services de coordinateurs à plein temps ont été retenus. Ils participent à l'exécution des programmes et à l'élaboration des documents au niveau régional.

Programme national de certification pour les entraîneurs

Le Programme national de certification pour les entraîneurs qui comprend cinq niveaux a été mis au point par le Comité de développement du hockey de l'Association canadienne de hockey amateur. L'objectif du programme est d'offrir la meilleure formation possible à tous les entraîneurs de hockey grâce à des méthodes pédagogiques efficaces et à l'utilisation de matériel d'enseignement et de connaissances standardisés.



Comité ontarien de développement du hockey



**SPORTS
TRAVELCADE**

VF

HORSEMANSHIP

CA2 φ 2
CR 80
-S 67

GOVT. PUBLIS



SPORTS TRAVELCADE



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Welch
Minister
Robert Johnston
Deputy Minister

HORSEMANSHIP

Horses have served mankind in many ways. Once they provided virtually the only means of transportation at any speed for any distance. Gradually, their scope of service broadened to include power for land-clearing, farming, lumbering, mining and other industries. Then, as these functions were taken over by machines, the man/horse relationship was focussed increasingly on recreational activities.

The range of these roles grew and, today, includes such sports as hunting, polo, point-to-point, steeple-chasing, trail riding, cross-country, jumping and dressage. Some of these have limited participation in Ontario, so this folder covers only those with the widest interest.

TRAIL RIDING

Many people have discovered what pleasure can be found in riding quiet paths through the countryside, escaping from the turmoil and tension of our workaday world. Interest in trail riding has grown to such an extent that more and more enthusiasts are buying their own horses. That way, they can be independent of hiring stables and thus have a greater choice of locales.

While participation in this recreation was increasing, existing bridle paths

and open spaces were being eaten up by urban growth and land development. So, in 1970 the Ontario Trail Riders Association was formed to promote the horseman's cause. Its objective was primarily to search out and map possible trails. And since then, a variety of availabilities have been opened up, putting together pieces of what will ultimately be a large provincial triangle.

Great Pine Ridge Trail, established in 1973 extends 200 miles on the height of land along the Oak Ridge moraine from Campbellville to Frankford. It boasts the first equestrian underpass, opened in 1974 at Bewdley. This backbone of the system intersects the Bruce Ganaraska and Quinte Hasting Trails. A northerly branch, from Palgrave to Collingwood and Penetang, was started in 1974 and is nearing completion.

A complete loop of trails is planned throughout Ontario to link scenic public lands already available. These will include provincial parks at Bronte, Mono Rocks, Short Hills, Boyne Valley and Wasaga Beach.

Trail-side rest points are offered by some private landowners in Whitechurch, Ganaraska, Northumberland and Collingwood areas. Facilities are limited. Riders are asked to bring their own tents, barbecues, horses' halters and lines.

Province-wide participation is largely responsible for developing parkland possibilities. Local people and groups explore known trails and record them on topographic or county road maps. These are sent with details of trail-side rest points for horse and rider, to the Ontario Trail Riders Association.

A great deal of enthusiasm has been generated among these groups whose help will open new arteries to the network. With this cooperation, more extensive corridors can be established for horseback adventuring around Ontario.

A schedule of pleasure rides has been prepared for OTRA members to introduce new trails and scenic areas. Dates and locations are available with membership.

For more information, contact:

Ontario Trail Riders Association,
2240 Kingston Road,
Scarborough, Ontario. M1N 1T9
Telephone (416) 261-5530

COMPETITIVE DISCIPLINES

There are many divisions or disciplines in which horseman can compete, meeting higher standards as their competence progresses from local to international levels. At Pan American and Olympic Games, competitions are divided into three disciplines, as follows:

Grand Prix Jumping, run over a course of high fences, is judged on performance and time. It demands an ability to negotiate obstacles both high and wide, singly and in combination, to gallop fast and turn sharply. Community horse shows have similar competitions for intermediate and junior riders, based on the same rules but with lower fences and at a slower pace.

Dressage is a classical art which dates back to ancient Greek civilization. Its present name is derived from the French verb dresser, to train. In dressage, horse and rider go through prescribed exercises similar to those in figure skating and of varied difficulty appropriate to different degrees of training and ability. In international competition the rider is expected to memorize the required movements and guide the horse through them aided only by legs, seat and hands; use of the voice is forbidden.

Three-day Event is a comprehensive trial of all-round horsemanship and equine capacity. It is designed specifically to determine a horse's obedience, ability to perform under exacting conditions and continued fitness. The first day is devoted to dressage, assessing refined co-ordination of horse and rider. Day two is an endurance test with steeple-chase and cross-country ride, considered the most demanding part of the event and most exciting for spectators. Day three winds up with

stadium jumping, over a course like the Grand Prix but with obstacles not as high nor as broad, designed to prove the horse can still perform capably after the events of the days before.

There are numbers of other equestrian divisions, each with its own competition and rules. Many are staged in Ontario and to watch or take part in such shows as reining patterns, barrel racing or pole bending is a real thrill and a worthwhile leisure pastime. Hundreds of training stables are located throughout the province where horses are kept or rented and lessons given, so that anyone can enjoy riding for pleasure or for achievement.

The National Equestrian Federation is the only body recognized by the Federation Equestrian International and by the Government of Canada to govern all equestrian sports other than racing in this country. Its purpose is to promote, improve and guide such activities and its responsibility to compile and enforce rules. Under NEF, the Canadian Equestrian Team committee selects riders for international competition and raises funds to make Canada's participation in these meets possible.

Whether you ride for recreation or intend to go on and try for the Olympic team, you'll find a warm welcome at NEF headquarters in Ottawa or at the Ontario branch in Toronto. Membership is reasonable. Members receive a list

of certified judges and a book of rules under which all Ontario competitions operate. Members are also advised of dates, times and places of shows in their area.

For more information, contact the National Equestrian Federation at:

333 River Road,
Ottawa, Ontario.
K1L 8B9
Telephone (613) 746-6800

OR

559 Jarvis Street,
Toronto, Ontario.
M4Y 2J1
Telephone (416) 921-9001

HORSE SENSE

For many years, the different equestrian sports had very limited scope, each group existing within the confines of its own interests. However, today's focus has expanded so much that people involved in these sports are now more aware of the horse world as a whole and that its management makes good sense. They are becoming concerned with equine diseases and nutrition, veterinary research, taxation, regulations of the industry internally and externally.

To create a co-ordinating body which would solve these and other problems as they arose, the Canadian Horse

Council was incorporated by Federal Charter in 1971. Briefly, its objectives are:

- to raise standards of riding and instruction in Canada;
- to assist equine and equestrian associations across the country with administrative counsel;
- to co-ordinate activities of all member bodies from coast to coast through a central organization;
- to keep members informed of pertinent activities;
- to provide democratic and unified representation on behalf of Canadian horse industries;

to foster concern with the welfare of horses by supporting those societies whose aims are to improve breeding and training, to preserve and protect horses both domestic and wild.

CHR Membership involves significant contributions to equine and equestrian advancement in Canada. For instance, active and financial help to organizations which encourage ability and achievement among young riders, as well as those which promote riding for the disabled and mentally retarded.

Benefits include representation in any department of federal government on matters such as export and import taxes and procedures, customs regulations and tariffs and student grants-in-aid programs. Assistance is also provided in preparing briefs to provincial government departments. Development programs, clinics and examinations are set up, designed to raise the quality of horsemanship in Canada.

The Corinthian, official voice of the Council, is issued monthly. Corporate membership entitles every person within that organization to a subscription. Each member body may publish its news and views, on a space-available basis.

Those societies without a newsletter may contact their own members and solicit new ones through The Corinthian.

Anyone wanting to further CHC aims and objectives may apply for individual membership.

For more information, contact:

The Canadian Horse Council,
333 River Road,
Ottawa, Ontario.
M1L 8B9
Telephone (613) 745-0296

6/76/5M

CA20N

CR80

- 567

Horses



**SPORTS
TRAVELCADE**

Interest in horses widespread

To-day in Ontario, people of all ages, novice and experienced, are finding fun, fitness and challenge with horses. Whether your interest lies in competitive sports, games, professional and employment opportunities, or just healthy outdoor recreation, you can find the answer in the many pursuits associated with horses.

Types of activities

The broad range of equine activities provides something for everyone and includes barrel racing, cutting, cross-country events, dressage, driving, hunting, jumping, polo, reining, competitive endurance riding and pleasure trail riding.

Various disciplines hold competitions which occur in every region of the province at pony clubs, horse shows and country fairs. These competitions can prepare participants for, and lead them to, interprovincial, international and world competitions, as well as the Olympic sports of show jumping, combined events, dressage and driving.

If you simply like being around horses and want to enjoy a relaxing outdoor hobby, you can. Many people have discovered the pleasure of riding quiet paths through the countryside, escaping and unwinding from the fast pace of the working world to re-charge their energies.

Costs

People of many different income levels can participate because costs vary widely. Hundreds of stables are located throughout the province where horses are kept or rented and lessons given, so almost anyone can enjoy riding for pleasure or achievement. Those who buy their own horses have a greater choice of locale and activities, and their involvement in the day-to-day well-being of the horse has a value all its own.

A thriving industry

Although machines have taken the place of horses for farming, timber harvesting and haulage, the horse population to-day is greater than ever and the several thousand horses in the province are the backbone of a thriving industry. This provides work for breeders, trainers, instructors, judges, riders, athletes, veterinarians, farriers, feed suppliers, dealers in new and vintage equipment, and a host of related maintenance people.

Canadian Equestrian Federation (CEF)

With increasing interest in horses and equestrian activities developing, the need arose for a national body to unite this expanding and diverse industry. Originating from previous national bodies, these strengths were welded and increased to form the Canadian Equestrian Federation in 1977. This broad new body would assist in developing sports and recreation associated with horses. It would encourage the efforts and interests of provincial federations, and co-ordinate and disseminate information.

The Ontario Equestrian Federation (OEF)

This was also formed in 1977 to unite within one provincial body the many associations and organizations devoted to equestrian interests. By consolidating the strengths of all interest groups, the OEF improves communications for these groups, while providing information for the public. Provincial bodies are encouraged to have representation on the OEF board of directors; individual equestrians, horse owners and fanciers, trainers, instructors, judges and athletes have a voice within the OEF through the director representing their particular interest.

Member associations of the OEF

BREEDS

American Saddle Horse Association of Ontario
c/o Mrs. Joyce Durant
RR 1

Unionville, Ontario L3R 2L6

Arabian Horse Association of Eastern Canada
Box 85

Unionville, Ontario L3R 2L8

Canadian Morgan Horse Club, Ontario Zone
c/o Mrs. Nancy Beacon
RR 2

Flesherton, Ontario N0C 1E0

Ontario Appaloosa Horse Breed
c/o Mr. Phil Verzin
RR 1

Mount Albert, Ontario L0G 1M0

Ontario Paint Horse Association
c/o Mrs. Donna Cronkite
RR 1

Aylmer, Ontario N5H 2R1

Ontario Pinto Association
c/o Mr. Walter Matthews
RR 1

Hornby, Ontario L0P 1E0

Ontario Quarter Horse Association
c/o Mr. Vince Amlin
RR 1

West Lorne, Ontario N0L 2P0

RECREATION

Intercollegiate Equestrian Federation
(Colleges and Universities)
c/o John Sanders
RR 4

St. Thomas, Ontario N5P 3S8

Ontario Trail Riders Association Inc.
c/o Mrs. Mavis McCullum
2240 Kingston Rd.
Scarborough, Ontario M1N 1T9

DISCIPLINES

Cadora Ontario Association Inc. (COAI)
c/o Mr. Manfred Hundert
RR 3, Hwy. 2 West
Gananoque, Ontario K7G 2V5

National Reining Horse Association of
Canada, (Ontario)
c/o Mr. Ron Pettibone
RR 4, P.O. Box 124
Acton, Ontario L7J 2M3

Ontario Combined Training Association
c/o Mr. Ian Angus
9 Garfield Ave.
Toronto, Ontario M4T 1E6

Ontario Competitive Trail Ride Association
c/o Mr. David Murray
RR 3
Newmarket, Ontario L3Y 4W1

Ontario Cutting Horse Association
c/o Dr. Jim Henderson
RR 1
Inglewood, Ontario L0N 1K0

Ontario Hunter & Jumper Association
c/o Mr. Carl Dennis
Aspencroft, RR 1
Cheltenham, Ontario L0P 1C0

Ontario Rodeo Association Inc.
c/o Mr. Eric DeGroote
RR 5
Cookstown, Ontario L0L 1L0

Western Horse Association of Ontario
c/o Mr. C.K. Tengnagel
RR 1
Newmarket, Ontario L3Y 4V8

For further information please contact:

Ontario Equestrian Federation



160 Vanderhoof Ave.
Toronto, Ontario M4G 4B8
Telephone: (416) 921-9001
(416) 921-3830



Illustration: Sketch of Paleolithic cave drawing
(-20,000 B.C.) LaPasiega, Spain



Ontario

Ministry of Sports and
Culture and Fitness
Recreation Division

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Douglas Wright
Deputy Minister
D564 8/79 5M

Ontario Hunter & Jumper Association
a/s de M. Carl Dennis
Aspencroft, R.R. No 1
Cheltenham (Ontario) L0P 1C0

Ontario Rodeo Association Inc.
a/s de M. Eric DeGroote

R.R. No 5
Cookstown (Ontario) L0L 1L0

Western Horse Association of Ontario
a/s de M. C.K. Tegnagel
R.R. No 1
Newmarket (Ontario) L3Y 4V8

Pour de plus amples renseignements, adressez-
vous à:

Ontario Equestrian Federation

160, avenue Vanderhoof
Toronto (Ontario) M4G 4B8
Téléphone: (416) 921-9001
(416) 921-3830



Illustration: croquis d'un dessin datant du paléo-
lithique (20 000 ans avant J.-C.), grotte de
La Pasiëga (Espagne)

Ontario



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Division des
sports et
de la condition
physique

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Douglas Wright
Sous-ministre
ISBN 0 7743 4120 3

Ontario Pinto Association
a/s de M. Walter Matthews
R.R. No 1

Hornby (Ontario) L0P 1E0

Ontario Quarter Horse Association
a/s de M. Vince Amlin
R.R. No 1

West Lorne (Ontario) N0L 2P0

LOISIRS

Intercollegiate Equestrian Federation
(Collèges et Universités)
a/s de M. John Sanders
R.R. No 4

St. Thomas (Ontario) N5P 3S8

Ontario Trail Riders Association Inc.
a/s de Mme Mavis McCullum

2240, chemin Kingston
Scarborough (Ontario) MIN 1T9

DISCIPLINES ÉQUESTRES

Cadara Ontario Association Inc. (COAI)
a/s de M. Manfred Hundert
R.R. No 3, Route No 2 ouest
Gananoque (Ontario) K7G 2V5

National Reining Horse Association of Canada
(Ontario)
a/s de M. Ron Pettibone
R.R. No 4, C.P. 124
Acton (Ontario) L7J 2M3

Ontario Combined Training Association
a/s de M. Ian Angus
9, avenue Garfield
Toronto (Ontario) M4T 1E6

Ontario Competitive Trail Ride Association
a/s de M. David Murray
R.R. No 3

Newmarket (Ontario) L3Y 4W1

Ontario Cutting Horse Association
a/s de Dr Jim Henderson
R.R. No 1

Inglewood (Ontario) L0N 1K0

La fédération équestre de l'Ontario

La fédération équestre de l'Ontario (Ontario Equestrian Federation — OEF) a aussi été constituée en 1977 dans le but d'unifier en un organe provincial unique les nombreuses associations et organisations veillant aux intérêts des adeptes du hipisme dans la province. En rassemblant toutes les énergies isolées, l'OEF facilite la communication entre les groupes intéressés tout en renseignant le public. Les organisations de la province sont invitées à se faire représenter au conseil d'administration de l'OEF; les adeptes du hipisme, les propriétaires et éleveurs de chevaux, les dresseurs, les instructeurs, les juges et les athlètes ont un porte-parole au sein de la fédération ontarienne en la personne de l'administrateur qui représente leurs intérêts particuliers.

Associations affiliées à l'OEF

RACES

American Saddle Horse Association of Ontario
a/s de Mme Joyce Durant
R.R. No 1
Unionville (Ontario) L3R 2L6
Arabian Horse Association of Eastern Canada
C.P. 85
Unionville (Ontario) L3R 2L8

L'Association des chevaux Morgan canadien inc.
Division de l'Ontario
a/s de Mme Nancy Beacon
R.R. No 2
Flesherton (Ontario) N0C 1E0

Ontario Appaloosa Horse Breed
a/s de M. Phil Verzin
R.R. No 1
Mount Albert (Ontario) L0G 1M0

Ontario Paint Horse Association
a/s de Mme Donna Cronkite
R.R. No 1

Aylmer (Ontario) N5H 2R1

Frais et dépenses

Attendu que les services offerts et leurs coûts sont variés, la pratique du sport hippique est à la portée de personnes se situant dans diverses catégories de revenu. Dans les centaines d'écuries de la province, on peut garder des chevaux en pension ou en louer et on peut aussi y prendre des leçons d'équitation. Il est donc possible pour la plupart de pratiquer un sport hippique ou de faire des promenades à cheval. Les propriétaires de chevaux ont un plus grand choix de lieux et d'exercices équestres et l'intérêt qu'ils portent au soin quotidien du cheval peut être en soi fort gratifiant.

Une industrie prospère

Dans les travaux agricoles et forestiers, la machine a peut-être éclipsé le cheval, mais la population chevaline n'a pas pour autant diminué; on compte en effet dans la province beaucoup plus de chevaux qu'autrefois, ce qui donne lieu à une industrie prospère. Les emplois y sont nombreux pour les éleveurs, dresseurs, instructeurs, juges, cavaliers, athlètes, vétérinaires, maréchaux-ferrants, fournisseurs de nourriture, commerçants de harnais antiques et modernes, et personnes responsables de l'entretien.

Fédération équestre nationale du Canada (FENC)

L'intérêt croissant envers les chevaux et le développement des activités équestres ont accentué le besoin de se doter d'un organisme national qui se charge de normaliser les rapports dans cette industrie en expansion. Grâce aux efforts déployés par diverses organisations nationales déjà établies, on a regroupé les divers intérêts en créant en 1977 la Fédération équestre nationale du Canada. La Fédération contribue à l'organisation des sports et des loisirs hippiques. Elle a pour objet de stimuler et d'appuyer les initiatives et efforts de chaque fédération provinciale, de coordonner leurs activités et de diffuser l'information.

Intérêt universel pour les chevaux

De nos jours en Ontario, tout le monde peut, quel que soit son âge ou son degré d'expérience, prendre plaisir à l'équitation et y trouver l'occasion de se tenir en forme et de se mesurer. Que vous vous intéressiez aux compétitions sportives, aux jeux équestres, aux perspectives d'emploi et de carrière, ou tout bonnement à des loisirs sains au grand air, vous pouvez trouver votre bonheur dans les nombreuses occupations équestres.

Multiplicité des activités équestres

Chacun peut s'adonner à une activité équestre correspondant à ses goûts, car il en existe une gamme fort variée, entre autres: courses d'obstacles à contourner, cross-country, cutting, dressage, attelage, chasse à cheval, saut d'obstacles, polo, dressage western, épreuves de fonds et équitation d'agrément.

Diverses disciplines hippiques donnent lieu à des compétitions régionales dans la province à l'occasion de foires de campagne ou de spectacles hippiques, ou dans les clubs d'équitation. Ces rencontres permettent aux participants de s'initier à la compétition et de se mesurer dans des épreuves provinciales, internationales et mondiales, tout comme elles peuvent aussi les amener à pratiquer les disciplines olympiques de sauts d'obstacles, concours complet et dressage. Par ailleurs, si vous aimez les chevaux mais préférez simplement la détente que procure l'équitation en plein air, cela est également à votre portée. Nombreux sont ceux qui découvrent avec émerveillement le plaisir d'une promenade tranquille dans des sentiers de campagne et le bien-être que procure leur évasion temporaire de la vie trépidante de tous les jours.

Couverture: croquis d'un dessin datant du paléolithique (20 000 ans avant J.-C.), grotte de Lascaux (France)

**SPORTS
TRAVELCADE**



Sports équestres





Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Horses

CA 2 & N

CR 80

-S67



SPORTS TRAVELCADE

Interest in horses widespread

To-day in Ontario, people of all ages, novice and experienced, are finding fun, fitness and challenge with horses. Whether your interest lies in competitive sports, games, professional and employment opportunities, or just healthy outdoor recreation, you can find the answer in the many pursuits associated with horses.

Types of activities

The broad range of equine activities provides something for everyone and includes barrel racing, cutting, cross-country events, dressage, driving, hunting, jumping, polo, reining, competitive endurance riding and pleasure trail riding.

Various disciplines hold competitions which occur in every region of the province at pony clubs, horse shows and country fairs. These competitions can prepare participants for, and lead them to, interprovincial, international and world competitions, as well as the Olympic sports of show jumping, combined events, dressage and driving.

If you simply like being around horses and want to enjoy a relaxing outdoor hobby, you can. Many people have discovered the pleasure of riding quiet paths through the countryside, escaping and unwinding from the fast pace of the working world to re-charge their energies.

Costs

People of many different income levels can participate because costs vary widely. Hundreds of stables are located throughout the province where horses are kept or rented and lessons given, so almost anyone can enjoy riding for pleasure or achievement. Those who buy their own horses have a greater choice of locale and activities, and their involvement in the day-to-day well-being of the horse has a value all its own.

A thriving industry

Although machines have taken the place of horses for farming, timber harvesting and haulage, the horse population to-day is greater than ever and the several thousand horses in the province are the backbone of a thriving industry. This provides work for breeders, trainers, instructors, judges, riders, athletes, veterinarians, farriers, feed suppliers, dealers in new and vintage equipment, and a host of related maintenance people.

Canadian Equestrian Federation (CEF)

With increasing interest in horses and equestrian activities developing, the need arose for a national body to unite this expanding and diverse industry. Originating from previous national bodies, these strengths were welded and increased to form the Canadian Equestrian Federation in 1977. This broad new body would assist in developing sports and recreation associated with horses. It would encourage the efforts and interests of provincial federations, and co-ordinate and disseminate information.

The Ontario Equestrian Federation (OEF)

This was also formed in 1977 to unite within one provincial body the many associations and organizations devoted to equestrian interests. By consolidating the strengths of all interest groups, the OEF improves communications for these groups, while providing information for the public. Provincial bodies are encouraged to have representation on the OEF board of directors; individual equestrians, horse owners and fanciers, trainers, instructors, judges and athletes have a voice within the OEF through the director representing their particular interest.

Member associations of the OEF

BREEDS

American Saddle Horse Association of Ontario
c/o Mrs. Joyce Durant

RR 1

Unionville, Ontario L3R 2L6

Arabian Horse Association of Eastern Canada
Box 85

Unionville, Ontario L3R 2L8

Canadian Morgan Horse Club, Ontario Zone
c/o Mrs. Nancy Beacon

RR 2

Flesherton, Ontario N0C 1E0

Ontario Appaloosa Horse Breed
c/o Mr. Phil Verzin

RR 1

Mount Albert, Ontario L0G 1M0

Ontario Paint Horse Association
c/o Mrs. Donna Cronkite

RR 1

Aylmer, Ontario N5H 2R1

Ontario Pinto Association
c/o Mr. Walter Matthews

RR 1

Hornby, Ontario L0P 1E0

Ontario Quarter Horse Association
c/o Mr. Vince Amlin

RR 1

West Lorne, Ontario N0L 2P0

RECREATION

Intercollegiate Equestrian Federation
(Colleges and Universities)

c/o John Sanders

RR 4

St. Thomas, Ontario N5P 3S8

Ontario Trail Riders Association Inc.
c/o Mrs. Mavis McCullum

2240 Kingston Rd.

Scarborough, Ontario M1N 1T9

DISCIPLINES

Cadora Ontario Association Inc. (COAI)
c/o Mr. Manfred Hundert
RR 3, Hwy. 2 West
Gananoque, Ontario K7G 2V5

National Reining Horse Association of
Canada, (Ontario)
c/o Mr. Ron Pettibone
RR 4, P.O. Box 124
Acton, Ontario L7J 2M3

Ontario Combined Training Association
c/o Mr. Ian Angus
9 Garfield Ave.
Toronto, Ontario M4T 1E6

Ontario Competitive Trail Ride Association
c/o Mr. David Murray
RR 3
Newmarket, Ontario L3Y 4W1

Ontario Cutting Horse Association
c/o Dr. Jim Henderson
RR 1
Inglewood, Ontario L0N 1K0

Ontario Hunter & Jumper Association
c/o Mr. Carl Dennis
Aspencroft, RR 1
Cheltenham, Ontario L0P 1C0

Ontario Rodeo Association Inc.
c/o Mr. Eric DeGroote
RR 5
Cookstown, Ontario L0L 1L0

Western Horse Association of Ontario
c/o Mr. C.K. Tengnagel
RR 1
Newmarket, Ontario L3Y 4V8

For further information please contact:

Ontario Equestrian Federation



160 Vanderhoof Ave.
Toronto, Ontario M4G 4B8
Telephone: (416) 921-9001
(416) 921-3830



**Illustration: Sketch of Paleolithic cave drawing
(-20,000 B.C.) LaPasiega, Spain**



Ontario

Ministry of Sports and
Culture and Fitness
Recreation Division

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Douglas Wright
Deputy Minister
D564 8/79 5M

Ontario Hunter & Jumper Association

a/s de M. Carl Dennis

Aspencroft, R.R. No 1

Cheltenham (Ontario) L0P 1C0

Ontario Rodeo Association Inc.

a/s de M. Eric DeGroote

R.R. No 5

Cookstown (Ontario) L0L 1L0

Western Horse Association of Ontario

a/s de M. C.K. Tengnagel

R.R. No 1

Newmarket (Ontario) L3Y 4V8

Pour de plus amples renseignements, adressez-vous à:

Ontario Equestrian Federation

160, avenue Vanderhoof

Toronto (Ontario) M4G 4B8

Téléphone: (416) 921-9001

(416) 921-3830



Illustration: croquis d'un dessin datant du paléolithique (20 000 ans avant J.-C.), grotte de La Pasiëga (Espagne)



Ontario



et des Loisirs

Affaires culturelles

Division des

sports et

de la condition

physique

ISBN 0 7743 4120 3

Sous-ministre

Douglas Wright

Ministre

L'hon. Reuben C. Baetz

Ontario Pinto Association
a/s de M. Walter Matthews
R.R. No 1

Hornby (Ontario) L0P 1E0

Ontario Quarter Horse Association
a/s de M. Vince Amlin
R.R. No 1

West Lorne (Ontario) N0L 2P0

LOISIRS

Intercollegiate Equestrian Federation
(Collèges et Universités)
a/s de M. John Sanders
R.R. No 4

St. Thomas (Ontario) N5P 3S8

Ontario Trail Riders Association Inc.
a/s de Mme Mavis McCullum

2240, chemin Kingston
Scarborough (Ontario) MIN 1T9

DISCIPLINES ÉQUESTRES

Cadara Ontario Association Inc. (COAI)
a/s de M. Manfred Hundert
R.R. No 3, Route No 2 ouest
Gananoque (Ontario) K7G 2V5

National Reining Horse Association of Canada
(Ontario)
a/s de M. Ron Pettibone
R.R. No 4, C.P. 124
Acton (Ontario) L7J 2M3

Ontario Combined Training Association
a/s de M. Ian Angus
9, avenue Garfield
Toronto (Ontario) M4T 1E6

Ontario Competitive Trail Ride Association
a/s de M. David Murray
R.R. No 3
Newmarket (Ontario) L3Y 4W1

Ontario Cutting Horse Association
a/s de Dr Jim Henderson
R.R. No 1
Inglewood (Ontario) L0N 1K0

La fédération équestre de l'Ontario

La fédération équestre de l'Ontario (Ontario Equestrian Federation — OEF) a aussi été constituée en 1977 dans le but d'unifier en un organe provincial unique les nombreuses associations et organisations veillant aux intérêts des adeptes du hipisme dans la province. En rassemblant toutes les énergies isolées, l'OEF facilite la communication entre les groupes intéressés tout en renseignant le public. Les organisations de la province sont invitées à se faire représenter au conseil d'administration de l'OEF; les adeptes du hipisme, les propriétaires et éleveurs de chevaux, les dresseurs, les instructeurs, les juges et les athlètes ont un porte-parole au sein de la fédération ontarienne en la personne de l'administrateur qui représente leurs intérêts particuliers.

Associations affiliées à l'OEF

RACES

American Saddle Horse Association of Ontario
a/s de Mme Joyce Durant
R.R. No 1

Unionville (Ontario) L3R 2L6

Arabian Horse Association of Eastern Canada
C.P. 85

Unionville (Ontario) L3R 2L8

L'Association des chevaux Morgan canadien inc.
Division de l'Ontario

a/s de Mme Nancy Beacon

R.R. No 2

Flesherton (Ontario) N0C 1E0

Ontario Appaloosa Horse Breed

a/s de M. Phil Verzin

R.R. No 1

Mount Albert (Ontario) L0G 1M0

Ontario Paint Horse Association

a/s de Mme Donna Cronkite

R.R. No 1

Aylmer (Ontario) N5H 2R1

Frais et dépenses

Attendu que les services offerts et leurs coûts sont variés, la pratique du sport hippique est à la portée de personnes se situant dans diverses catégories de revenu. Dans les certaines d'écuries de la province, on peut garder des chevaux en pension ou en louer et on peut aussi y prendre des leçons d'équitation. Il est donc possible pour la plupart de pratiquer un sport hippique ou de faire des promenades à cheval. Les propriétaires de chevaux ont un plus grand choix de lieux et d'exercices équestres et l'intérêt qu'ils portent au soin quotidien du cheval peut être en soi fort gratifiant.

Une industrie prospère

Dans les travaux agricoles et forestiers, la machine a peut-être éclipsé le cheval, mais la population chevaline n'a pas pour autant diminué; on compte en effet dans la province beaucoup plus de chevaux qu'autrefois, ce qui donne lieu à une industrie prospère. Les emplois y sont nombreux pour les éleveurs, dresseurs, instructeurs, juges, cavaliers, athlètes, vétérinaires, maréchaux-ferrants, fournisseurs de nourriture, commerçants de harnais antiques et modernes, et personnes responsables de l'entretien.

Fédération équestre nationale du Canada (FENC)

L'intérêt croissant envers les chevaux et le développement des activités équestres ont accentué le besoin de se doter d'un organisme national qui se charge de normaliser les rapports dans cette industrie en expansion. Grâce aux efforts déployés par diverses organisations nationales déjà établies, on a regroupé les divers intérêts en créant en 1977 la Fédération équestre nationale du Canada. La Fédération contribue à l'organisation des sports et des loisirs hippiques. Elle a pour objet de stimuler et d'appuyer les initiatives et efforts de chaque fédération provinciale, de coordonner leurs activités et de diffuser l'information.

Intérêt universel pour les chevaux

De nos jours en Ontario, tout le monde peut, quel que soit son âge ou son degré d'expérience, prendre plaisir à l'équitation et y trouver l'occasion de se tenir en forme et de se mesurer. Que vous vous intéressiez aux compétitions sportives, aux jeux équestres, aux perspectives d'emploi et de carrière, ou tout bonnement à des loisirs sains au grand air, vous pouvez trouver votre bonheur dans les nombreuses occupations équestres.

Multiplicité des activités équestres

Chacun peut s'adonner à une activité équestre correspondant à ses goûts, car il en existe une gamme fort variée, entre autres: courses d'obstacles à contourner, cross-country, cutting, dressage, attelage, chasse à cheval, saut d'obstacles, polo, dressage western, épreuves de fonds et équitation d'agrément.

Diverses disciplines hippiques donnent lieu à des compétitions régionales dans la province à l'occasion de foires de campagne ou de spectacles hippiques, ou dans les clubs d'équitation. Ces rencontres permettent aux participants de s'initier à la compétition et de se mesurer dans des épreuves provinciales, internationales et mondiales, tout comme elles peuvent aussi les amener à pratiquer les disciplines olympiques de sauts d'obstacles, concours complet et dressage. Par ailleurs, si vous aimez les chevaux mais préférez simplement la détente que procure l'équitation en plein air, cela est également à votre portée. Nombreux sont ceux qui découvrent à votre tranquillité dans des sentiers de campagne et le bien-être que procure leur évasion temporaire de la vie trépidante de tous les jours.

Couverture: croquis d'un dessin datant du paléolithique (20 000 ans avant J.-C.), grotte de Lascaux (France)

**SPORTS
TRAVELCADE**



Sports équestres



JUDO

D

CA24N
CR 80
-S 67



Government
Publications

SPORTS TRAVELCADE



Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Welch
Minister
Robert Johnston
Deputy Minister

Ontario

For almost 2,000 years Japan had little contact with the outside world and during that time there were many civil wars. Because of these wars there developed the Samurai, who were the knights of Japan and important men in the development of Japanese civilization. They were strong, patient, benevolent, honest, sincere and had the courage to do what had to be done regardless of their own lives. Their training included philosophy and military arts such as tactics, horsemanship, swordsmanship, archery, staff and spear fighting and barehanded combat (jujitsu). Modern judo was developed direct from jujitsu and is its ultimate refinement. Translated from the Japanese, judo means 'the gentle way'.

In 1882 Professor Jigoro Kano, a master of jujitsu, gathered the finest of the jujitsu teachers and together they developed the art and sport of judo. Since then judo has developed at such a rapid pace, it is now practised throughout the world. In the beginning Japan had supremacy, but through intensive training and international competition, Japan is no longer guaranteed first place.

WHAT IS JUDO?

Judo is above all a sport, practised

by men, women and children throughout the world. It involves co-ordinating the mind and the body to perform movements in a recognized and safe manner.

The theoretical concept of judo is to use maximum efficiency with minimum effort, not to meet force with force but to use skill and technique to overcome force.

When one first starts judo, he or she is taught the most important concept and that is how to fall safely. This ensures that the competitor will enjoy learning the sport without fear of being injured. Once this concept is learned, the individual will then receive instruction in the four areas that comprise judo development: hold-down techniques, throwing techniques, strangulation and joint-lock techniques which are only taught to senior students.

Within the confines of the judo philosophy is an element of respect for your instructor and higher belts.

Discipline on the mat is of the utmost importance, to ensure safety for everyone practising.

WHO CAN TAKE JUDO?

Virtually any physically fit person can take judo lessons. The learning

JUDO

process can start at the age of six and continue through to sixty six. Each individual decides whether to learn competitive or recreational judo. As a general rule, young people are quite competitive and older adults use it as relaxation and a means of physical fitness. Women are very active in both the competitive and recreational classes of judo and comprise usually 40% of the attendance at a class.

SELF-DEFENCE

Judo trains the mind and the body to respond to threatening movements with refined attacks and defences. This sport will not make you an "overnight killer", but diligent practice of judo will increase your ability to think and react in stress situations. Diligent practice by the individual will help instill self-confidence and moral support without having to prove oneself.

BELT PROGRESSION

The different colored belts in judo are used to indicate the levels of competence attained. Belt progression starts at white and proceeds through yellow, orange, green, blue, brown and finally black belt. Grading is done by instructors and is a reflection upon each individual's effort, knowledge, attendance, attitude and tournament

record. Black belts are only awarded by the Ontario Judo Black Belt Association Grading Committee which meets bi-yearly to examine candidates for promotion. This is a very intensive examination and requires considerable preparation. After attaining the level of black belt, dans (degrees) are awarded as the proficiency level of the black belt increases. There is no set standard as to the time it takes to acquire a black belt. Individuals progress at different paces and set different goals and objectives for themselves.

GOALS

Judo has within its confines programs which are geared to motivate the competitor, the self-defence addict and the recreationalist. By far the largest number of participants learning judo today never want to compete. They play judo because it provides enjoyment.

Today we have more than one interest to fulfill. We want to reach the recreationalist. We want to educate the parent who takes his or her son or daughter to the Y or to school clubs, as to what judo is. The philosophy and the teachings of judo can appeal to the mind, body and spirit of the individual. The goal

of judo is to help make a better society by developing well-adjusted individuals.

SCOPE OF JUDO WITHIN ONTARIO

Judo is getting more and more public recognition in this province every year, its development assisted by the Ministry of Culture and Recreation. Official governing body for the sport in this province is Judo Ontario. High schools, community colleges, universities, YMCA's, municipal associations and private clubs all benefit from the co-ordinating efforts of this volunteer organization.

Formed in 1961 as the Ontario Judo Belt Association, Judo Ontario continues to contribute time, ideas, knowledge and interest to encourage greater excellence and safety in Canadian judo. There are now 10,000 engaged in this sport every year in Ontario, 200 clubs boasting 500 black belts. Our province wins at least half all Canadian championships and took four medals in the 1975 Pan American Games.

COMPETITION

On the competitive scene, it is Judo Ontario which performs the following functions on behalf of competing

judoka (judo players):

- selects, trains and manages Ontario's provincial and regional teams
- backs them up with equipment, coaching and logistic and financial support
- runs weekly training clinics to help train our competitors for Canadian and Olympic competition
- co-ordinates and sets the standards for all black belt promotions in Ontario
- provides the competitors which represent 50% of Canada's international participation
- sanctions promotions and all tournaments
- provides the athletes with qualified referees at all provincial and regional tournaments

Within the confines of competitive style judo there are numerous weight, age and belt categories. This is to ensure that competitors are evenly matched and within their own level of competency.

JUDO ONTARIO MEMBERSHIP STRUCTURE

Every person practising judo in this province who wishes to be recognized by the sport's governing body must join Judo Ontario. Membership also carries the following advantages:

- information "concerning contact personnel" in your area;

- a list of certified black belt holders in Ontario;
- Judo Ontario Handbook;
- limited printing facilities for member clubs;
- a newsletter containing information regarding competition, recreation training tips and the latest tournament results.
- complementary copies of Sport Ontario News;
- active recreational programs outside the club environment to involve non-competitors in more judo activities i.e. refereeing, coaching, training;
- a voice speaking for all Ontario judo players to press and to government;
- clinics for up-grading of coaching and training personnel;
- facilities for provincial and inter-provincial tournaments.

Judo Ontario is a member of Sport Ontario, also affiliated with the Canadian Kodokan Black Belt Association and thus with:

- Kodokan Judo Institute, Tokyo, Japan.
- International Judo Federation, Paris, France.
- Pan-American Confederation of Judo, Toronto, Canada
- Canadian Olympic Association, Montreal, Canada.

- a list of certified black belt holders in Ontario;
- Judo Ontario Handbook;
- limited printing facilities for member clubs;
- a newsletter containing information regarding competition, recreation training tips and the latest tournament results.
- complementary copies of Sport Ontario News;
- active recreational programs outside the club environment to involve non-competitors in more judo activities i.e. refereeing, coaching, training;
- a voice speaking for all Ontario judo players to press and to government;
- clinics for up-grading of coaching and training personnel;
- facilities for provincial and inter-provincial tournaments.

Judo Ontario is a member of Sport Ontario, also affiliated with the Canadian Kodokan Black Belt Association and thus with:

- Kodokan Judo Institute,
Tokyo, Japan.
- International Judo Federation,
Paris, France.
- Pan-American Confederation of
Judo, Toronto, Canada
- Canadian Olympic Association,
Montreal, Canada.

FEE STRUCTURE

Club Membership	\$20.00 per year
Black Belt Membership (male:female)	\$15.00 per year
Non-Black Belts (male:female 16 years or older)	\$10.00 per year
Non-Black Belts (male:female under 16 years)	\$ 3.00 per year

FUTURE OF JUDO

The future of judo within Ontario looks very promising. A regionalization concept was evolved two years ago. This divided Ontario into ten regions and set up individual class structures within these regions. This has proved to be very beneficial in bringing more people together and in co-ordinating the efforts of the Association .

Ontario is expanding the tournament schedule to include more regional and interprovincial and international competition so that members will have this experience when advancing on to the national level. Refereeing and coaching development programs and seminars are being planned so as to assist members of the organization in the up-grading and maintenance of their level in coaching and refereeing.

Planning and research in the areas of administration, communications,

leadership, competitor development, coaching development, refereeing development, player's needs and equipment needs are constantly being re-evaluated and up-dated to conform with provincial and national standards.

Judo Ontario
Executive Director
559 Jarvis Street
Toronto, Ontario M4Y 2J1
Telephone: 964-8655



Ministry of
Culture and
Recreation

Ontario

Judo

CA24N

CR80

-S67



SPORTS
TRAVELCADE

How judo started

For almost 2,000 years Japan had little contact with the outside world. During that time there were many civil wars and, because of these, there developed the Samurai. They were the knights of Japan and important men in the development of Japanese civilization. They were strong, patient, benevolent, honest, sincere and had the courage to do what had to be done regardless of their own lives. Their training included philosophy and military arts such as tactics, horsemanship, swordsmanship, archery, staff and spear fighting, and barehanded combat (jujitsu). Modern judo was developed directly from jujitsu and is its ultimate refinement. Translated from the Japanese, judo means “the gentle way”.

In 1882 Professor Jigoro Kano, a master of jujitsu, gathered the finest of the jujitsu teachers and together they developed the art and sport of judo. Since then judo has developed at such a rapid pace that it is now practised throughout the world. In the beginning Japan had supremacy, but through intensive training and international competition, Japan is no longer guaranteed first place.

What is judo?

Judo is above all a sport, practised by men, women and children throughout the world. It involves co-ordinating the mind and the body to perform movements in a recognized and safe manner.

The theoretical concept of judo is to use maximum efficiency with minimum effort, not to meet force with force but to use skill and technique to overcome force.

When you first start judo, you are taught the most important concept: how to fall safely. This ensures that you will enjoy learning the sport without fear of being injured. Once this concept is learned, you then receive instruction in the four areas that comprise judo development: hold-down techniques, throwing techniques, strangulation and joint-lock techniques which are only taught to senior students.

Within the confines of the judo philosophy is an element of respect for your instructor and higher belts. Discipline on the mat is of the utmost importance, to ensure safety for everyone practising.

Who can take judo lessons?

Virtually any physically-fit person can take judo lessons. The learning process can start at the age of six and continue through to 66. Each individual decides whether to learn competitive or recreational judo. As a general rule, young people are quite competitive, and older adults use it as relaxation and a means of physical fitness. Women are very active in both the competitive and recreational classes of judo and usually comprise 40 per cent of the attendance at a class.

Self-defence

Judo trains the mind and the body to respond to threatening movements with refined attacks and defences. This sport will not make you an “overnight killer” but diligent practice of judo will increase your ability to think and react in stress situations, and help to instil self-confidence and moral support without having to prove yourself.

Belt progression

The different colored belts in judo are used to indicate the levels of competence attained. Belt progression starts at white and proceeds through yellow, orange, green, blue, brown and finally black belt. Grading is done by instructors and is a reflection on each individual's effort, knowledge, attendance, attitude and tournament record. Black belts are only awarded by the Ontario Judo Black Belt Association Grading Committee which meets bi-yearly to examine candidates for promotion. This is a very intensive examination and requires considerable preparation. After attaining the level of black belt, dans (degrees) are awarded as the proficiency level of the black belt increases. There is no set standard as to the time it takes to acquire a black belt. Individuals progress at different paces and set different goals and objectives for themselves.

Goals

Judo has within its confines programs that are geared to motivate the competitor, the self-defence addict and the recreationalist. By far the largest number of participants learning judo today never want to compete. They play judo because it provides enjoyment.

Today we have more than one interest to fulfil. We want to reach the recreationalist. We want to educate parents, who take their son or daughter to the Y or to school clubs, as to what judo is. The philosophy and the teachings of judo can appeal to the mind, body and spirit of the individual. The goal of judo is to help make a better society by developing well-adjusted individuals.

Scope of judo within Ontario

Judo is getting more public recognition in Ontario every year; its development is assisted by the Ministry of Culture and Recreation. Official governing body for the sport in this province is Judo Ontario. High schools, community colleges, universities, YMCAs, municipal associations and private clubs all benefit from the co-ordinating efforts of this volunteer organization.

Formed in 1961 as the Ontario Judo Belt Association, Judo Ontario continues to contribute time, ideas, knowledge and interest to encourage greater excellence and safety in Canadian judo. There are now 10,000 engaged in this sport every year in Ontario, 200 clubs boasting 500 black belts. Our province has won innumerable national titles since the first Canadian championships in 1959 and, internationally, our athletes are now coming home with gold medals.

Competition

On the competitive scene, Judo Ontario performs the following functions on behalf of competing judoka (judo players):

- selects, trains and manages Ontario's provincial and regional teams;
- backs them up with equipment, coaching and logistic and financial support;

- runs weekly training clinics to help train our competitors for Canadian and Olympic competition;
- co-ordinates and sets the standards for all black belt promotions in Ontario;
- provides the competitors that represent 50 per cent of Canada's international participation;
- sanctions promotions and all tournaments;
- provides the athletes with qualified referees at all provincial and regional tournaments.

Within the confines of competitive-style judo, there are numerous weight, age and belt categories. This is to ensure that competitors are evenly matched and within their own level of competency. At present there are national championships for cadets (16 and 17 years), youth (18, 19 and 20 years), senior women (15 years and up) and senior men (16 years and up).

Judo Ontario membership structure

If you practise judo in this province and wish to be recognized by the sport's governing body, you must join Judo Ontario. Membership also carries the following advantages:

- information concerning contact personnel in your area;
- a list of certified black belt holders in Ontario;
- Judo Ontario Handbook;
- limited printing facilities for member clubs;
- a newsletter containing information regarding competition, recreation training tips and the latest tournament results;
- active recreational programs outside the club environment to involve non-competitors in more judo activities i.e. refereeing, coaching, training;
- a voice speaking for all Ontario judo players to the press and to government;

- clinics for upgrading of coaching and training personnel;
- facilities for provincial and interprovincial tournaments.

Judo Ontario is a member of Sport Ontario, also affiliated with the Canadian Kodokan Black Belt Association and thus with:

- Kodokan Judo Institute,
Tokyo, Japan;
- International Judo Federation,
Paris, France;
- Pan-American Confederation of Judo,
Toronto, Canada;
- Canadian Olympic Association,
Montreal, Canada.

Fee structure

Clubs	\$20.00 per year
Black Belts (male/female) (national affiliation)	\$30.00 per year
Non-Black Belts (male/female)	
16 years and over	\$15.00 per year
Under 16 years	\$ 5.00 per year
Full-time student	\$10.00 per year

Future of judo

The future of judo within Ontario looks very promising. A regionalization concept was evolved a few years ago. This divided Ontario into 10 regions and set up individual class structures within these regions. This has proved to be beneficial in bringing more people together and in co-ordinating the efforts of the association.

Ontario is expanding the tournament schedule to include more regional and interprovincial and international competition so that members will have this experience when advancing to the national level. Refereeing and coaching development programs and seminars are being planned to assist members of the organization in the upgrading and maintenance of their level in coaching and refereeing.

Planning and research in the areas of administration, communications, leadership, competitor development, coaching development, refereeing development, player's needs and equipment needs are constantly being re-evaluated and updated to conform to provincial and national standards.

For further information contact

Judo Ontario
Executive Director
160 Vanderhoof Avenue
Toronto, Ontario, M4G 4B8
Telephone: (416) 424-6960



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Ward Cornell
Deputy Minister

L'avenir du judo

L'avenir du judo en Ontario semble fort prometteur. Il y a quelques années, on a mis au point un projet de régionalisation. L'Ontario a été divisé en 10 régions et chacune d'elles s'est dotée de ses propres structures à l'égard des catégories. Ce type d'organisation a produit des résultats positifs: plus de gens se sont regroupés et les efforts de l'association ont été harmonisés.

L'Ontario a commencé de diversifier son programme de tournois afin d'y inclure davantage de rencontres régionales, interprovinciales et internationales, ce qui permettra aux membres de bénéficier de l'expérience voulue à mesure qu'ils progressent vers le palier national. Afin d'aider les membres de l'organisation à augmenter leurs connaissances et garder leur acquis, on prépare des programmes et des séminaires de perfectionnement pour les juges et les instructeurs.

La planification et la recherche font l'objet d'une révision et d'une mise à jour constantes dans le domaine de l'administration, des communications, du leadership, du perfectionnement des concurrents, des instructeurs et des juges, des besoins des adeptes et des besoins en matériel, dans le but de satisfaire aux normes provinciales et nationales.

Pour plus de renseignements s'adresser à

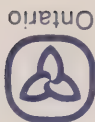
Judo Ontario

Directeur général

160, avenue Vanderhoof

Toronto (Ontario) M4G 4B8

Téléphone: (416) 424-6960



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Direction des
sports et
de la condition
physique

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Ward Cornell
Sous-ministre

ISBN-0-7743-6774-1-

- le manuel de Judo Ontario;
- certains services de reproduction d'imprimés;
- un bulletin d'actualités qui vous tient au courant des compétitions et des résultats des derniers tournois et qui donne des conseils pour l'entraînement amateur;

- des programmes dynamiques pour amateurs, hors de la sphère d'activité des clubs, afin d'élargir l'expérience des adeptes du judo non compétitif en les initiant au travail des juges, des instructeurs ou des entraîneurs;
- un porte-parole pour tous les pratiquants du judo en Ontario auprès de la presse et du gouvernement;

- des stages pratiques pour perfectionner les instructeurs et les entraîneurs;
- des locaux pour la tenue de tournois provinciaux et interprovinciaux.

Judo Ontario est membre de Sport Ontario et est affilié à Judo Canada et par le fait même à:

- l'Institut de judo Kodokan, Tokyo (Japon);
- la Fédération internationale de judo, Paris (France);
- la fédération panaméricaine de judo, Toronto (Canada);
- l'Association olympique canadienne, Montréal (Canada).

Tarif d'affiliation

Clubs	\$20 par an
Ceintures noires (hommes et femmes)	\$30 par an
(affiliation nationale)	
Autres ceintures (hommes et femmes)	\$15 par an
16 ans et plus	\$ 5 par an
moins de 16 ans	\$10 par an
étudiant à plein temps	

Compétitions

Dans le domaine des compétitions, Judo Ontario accomplit les fonctions suivantes au nom des judokas en lice:

- La fédération choisit, entraîne et gère les équipes provinciales et régionales de l'Ontario.
- Elle les soutient en leur fournissant le matériel, l'entraînement et l'aide logistique et financière.
- Elle organise des journées d'entraînement chaque semaine pour aider nos représentants à se préparer pour les compétitions nationales ou olympiques.

- Elle coordonne et fixe les normes pour l'obtention de la ceinture noire en Ontario.
- Elle fournit 50 pour cent des compétiteurs qui représentent le Canada dans les rencontres internationales.

- Elle sanctionne les promotions, ainsi que tous les tournois.

- Elle fournit aux athlètes des juges qualifiés pour les tournois provinciaux et régionaux.

Pour la pratique du judo de compétition, il existe de nombreuses catégories de poids, d'âge et d'expérience (ceintures). De cette manière, on assortit équitablement les adversaires dans les limites de leur compétence. À l'heure actuelle, il y a des championnats nationaux pour les catégories suivantes: cadets (16 et 17 ans), jeunes (18, 19 et 20 ans), seniors femmes (16 et 17 ans), jeunes (18, 19 et 20 ans), seniors femmes (15 ans et plus) et seniors hommes (16 ans et plus).

Affiliation à Judo Ontario

Si vous pratiquez le judo en Ontario et que vous voulez être reconnu par la fédération provinciale de judo, vous devez devenir membre de Judo Ontario. L'affiliation procure également les avantages suivants:

- renseignements sur les personnes à qui s'adresser dans votre région;
- la liste des détenteurs certifiés de ceinture noire en Ontario;

ceinture noire, le judoka peut gravir les dans (grades) supérieurs à mesure qu'il progresse dans la maîtrise de son art. On ne fixe aucune limite de temps pour parvenir à la ceinture noire. Chacun progresse à son rythme et se fixe ses propres buts et objectifs.

Buts

Le judo offre divers programmes selon que l'on vise la compétition, l'auto-défense ou l'amateurisme. De nos jours, le nombre de pratiquants qui ne recherchent pas la compétition dépasse de beaucoup les autres. Ils s'adonnent au judo à cause de la satisfaction qu'ils y trouvent.

Nous ne cherchons pas à combler un seul type d'intérêt. Nous voulons atteindre l'amateur. Nous voulons apprendre aux parents qui amènent leur fille ou leur fils au gymnase ou au club de l'école en quoi consiste le judo. Par ses enseignements et sa philosophie, le judo met à contribution le corps ainsi que l'esprit de l'individu. Le judo se propose d'aider à améliorer la société en formant des individus bien adaptés.

Présence du judo en Ontario

D'année en année, le judo accroit sa réputation auprès du public ontarien et le ministère des Affaires culturelles et des Loisirs contribue à son développement. La fédération officielle dans la province s'appelle Judo Ontario. Les écoles secondaires, les collèges communautaires, les universités, les YMCA, les associations municipales et les clubs privés bénéficient tous du travail de coordination qu'accomplit cet organisme bénévole. Fondée en 1961 sous le nom de Ontario Judo Belt Association, la fédération Judo Ontario continue de consacrer temps, idées, connaissance et intérêt afin d'encourager le progrès vers l'excellence et une plus grande sécurité dans la pratique du judo au Canada. On compte maintenant 10 000 pratiquants de ce sport chaque année en Ontario, et quelque 500 ceintures noires dans les 200 clubs. L'Ontario a souvent remporté les titres nationaux depuis les premiers championnats canadiens en 1959 et, au plan international, nos athlètes décrochent maintenant des médailles d'or.

l'apprentissage des quatre types de prises que comprend la formation du judoka: les immobilisations, les projections, les clés et les strangulations que l'on enseigne seulement à un stade avancé. L'esprit philosophique qui anime le judo dicte à l'adepte le respect de son instructeur et des judokas détenteurs d'un grade supérieur. Durant les exercices, la discipline est de rigueur pour garantir la sécurité de chacun.

Qui peut apprendre?

Pour ainsi dire, toute personne bien portante peut commencer dès l'âge de 6 ans et se poursuivre jusqu'à 66 ans. L'adepte peut choisir entre le judo de compétition et le judo d'amateur. En règle générale, les jeunes s'avèrent compétitifs, alors que les adultes d'âge mûr le pratiquent pour se détendre et demeurer en forme. Les femmes se distinguent par leur ardeur dans les classes de compétition et d'amateur; elles forment en général 40 pour cent du groupe d'élèves.

Auto-défense

Le judo constitue un entraînement de l'esprit et du corps en vue de répondre à des gestes d'agression par des mouvements adroits d'attaque et de défense. Ce sport ne vous transformera pas du jour au lendemain en un tueur, mais sa pratique assidue augmentera votre capacité de penser et de réagir face aux situations difficiles et vous apportera de l'assurance et de la force morale sans avoir à vous donner en spectacle.

Les différentes ceintures

Au judo, la couleur de la ceinture que porte le judoka indique son niveau de compétence. De la ceinture blanche, on passe à la ceinture jaune, puis orange, verte, bleue, marron et enfin, à la ceinture noire. Le classement est fait par les instructeurs et il reflète les efforts, la connaissance, l'assiduité, l'attitude et les résultats en tournoi du pratiquant. Les ceintures noires sont conférées seulement par le comité de classement de l'Association ontarienne des ceintures noires de judo, lequel se réunit deux fois par an pour examiner les aspirants à ce grade. L'examen est particulièrement intensif et demande beaucoup de préparation. Après avoir atteint la

Origines

Pendant près de 2000 ans, le Japon n'a entretenu à peu près aucuns rapports avec les pays étrangers. Au cours de cette période, il a connu de nombreuses guerres civiles qui ont conduit à l'avènement des samourais. Ces derniers étaient l'équivalent des chevaliers du Moyen Âge et ils ont joué un rôle considérable dans le développement de la civilisation japonaise. Ils étaient robustes, patients, bienveillants, honnêtes, sincères et avaient le courage de faire ce qu'ils devaient sans considération de leur propre vie. Leur formation s'étendait à la philosophie et aux arts militaires et martiaux: la tactique, l'équitation, le maniement de l'épée, le tir à l'arc, le combat au bâton, à la lance et à mains nues (le jiu-jitsu). Le judo contemporain a hérité directement du jiu-jitsu et il en est le perfectionnement ultime. En japonais, le mot judo signifie "méthode souple".

En 1882, le professeur Jigoro Kano, passé maître en jiu-jitsu, rassemble les meilleurs professeurs de jiu-jitsu pour créer ensemble l'art et le sport du judo. Depuis, le judo a connu un essor si rapide qu'il est pratiqué de nos jours partout dans le monde. Les premiers temps, le Japon jouissait d'une suprématie incontestée, mais après des années d'entraînement intensif et de compétitions internationales, les autres pays peuvent lui ravir la première place.

Qu'est-ce que le judo?

Le judo est avant tout un sport accessible aux hommes, aux femmes et aux enfants de tous les pays. Il fait appel à la coordination du corps et de l'esprit pour accomplir des mouvements d'une manière sûre et éprouvée.

Le fondement théorique du judo consiste à obtenir le maximum d'efficacité avec le minimum d'effort, à ne pas opposer la force à la force mais plutôt à employer un certain savoir-faire avec méthode pour vaincre la force.

Lorsque vous commencez d'apprendre le judo, on vous enseigne la notion primordiale: comment tomber sans vous faire mal. De cette façon, vous êtes assuré de pouvoir apprendre le sport sans crainte de vous blesser. Ensuite, vous passez à

SPORTS TRAVELCADE



ONTARIO LIBRARY MATERIAL

Le judo

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs
Ontario





Jui-jitsu

CA20N
CR 80
-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

History, philosophy and principles

The roots of jiu-jitsu go back over 2000 years and are deeply embedded in Japanese history.

Jiu-jitsu is a martial art developed by the warrior class (bushi) of Japan. As a part of the classical bujutsu, it is defined as the *art of flexibility*.

The translation of the character “ju” is *flexible, pliable or adaptable* (to any combat situation).

Jiu-jitsu was never based upon purely defensive tactics only. Its developers (bushi) realized that attack, at the appropriate moment, would give better assurance of victory and was legitimate within the broad concept of “ju”.

Although there is some limited value in the axiom “in yielding there is strength”, complete reliance on this factor in combat would lead to a loss of effectiveness.

Techniques and training methods varied from school to school; however, striking techniques were always the most important part of jiu-jitsu as originally developed by the bushi.

The use of throwing, joint locking, and strangulation techniques and the use of weapons, encompassing the whole combat spectrum, makes jiu-jitsu the most effective and complete martial art.

Historically, jiu-jitsu is the single most important Japanese martial art because the modern budo systems of judo, aikido, hapkido, nippon shorinji kempo and some systems of karate-do all have their roots in jiu-jitsu.

The Canadian jiu-jitsu system

Jiu-jitsu is taught in Canada with the following principles in mind:

- Its ultimate objective is self defence.
- It is a recreational activity that can be enjoyed by men, women and children.
- It is a healthy and exciting sport at the club, provincial, national and international level.

- Full safety equipment is mandatory while practicing sport jiu-jitsu.

The over-all idea is simply to hit and not get hit, using skills and techniques which achieve maximum results with the minimum expenditure of energy.

Striking techniques are the basis or foundation of the Canadian jiu-jitsu system. To this foundation are added body throws, joint locking and strangulation techniques.

There are *no* high and complicated throwing techniques, so there are *no* hard falls to take.

Skill exercises and training equipment are an intrinsic part of each jiu-jitsu session. These skill exercises, with and without equipment, develop particular areas in a scientific manner. These areas include: power, agility, evasion, explosiveness, rhythm, perception and reaction timing. Knowledge of basic techniques, skill exercises, use of equipment, free-style training, philosophy, theoretical concepts and strategy are transferred from certified and registered black belt instructors to students, in an environment of Oriental tradition and discipline. Jiu-jitsu develops muscular and cardio-respiratory endurance, self confidence, self respect, control of temper, sportsmanship and leadership.

Leisure time devoted to jiu-jitsu is time well spent, providing a healthy outlet for both physical and mental activities.



Ontario Division-Canadian Jiu-jitsu Association

The objectives of the Ontario Division are to promote, encourage greater excellence and develop the sport in Ontario. This volunteer organization offers the following advantages to its members:

- Provides a voice speaking for Ontario jiu-jitsu to government.

- Provides a source of advanced knowledge and instruction.
- Holds training seminars by high-ranking Ontario, Canadian, international black belts and world champion.
- Liaison with the Coaching Association of Canada and through the National Coaching Certification Program assist the Jiu-jitsu Coach (Sensei) to acquire the most recent scientific coaching principles.
- Maintains a register of certified black belt holders in Ontario.
- Sanctions provincial tournaments.
- Selects, trains and provides funds to athletes who are members of Ontario's provincial team.
- Trains qualified referees and judges.
- Maintains an awards and distinctions program.
- Publishes Newsletter, free to members.
- Supplies information on who to contact in Ontario, across Canada and around the world.
- Participates in the provincial government's Ontario Sports Award Program.

The Ontario Division is recognized as the sports governing body for jui-jitsu in Ontario by the Ministry of Tourism and Recreation, Sport Ontario, Canadian Jiu-jitsu Association, sports Federation of Canada, Dai Nippon Butoku-Kai (Japan), Jujitsu America (U.S.A.)

Rank progression

The Oriental kyu/dan ranking system is used to indicate levels of skill, knowledge, effort and attitude. Colored belt progression starts at white, yellow, orange, green, blue, brown and finally reaches black. Club Instructors grade up to brown belt. Black belts in Ontario are awarded by the Grading Board of the Canadian Jiu-jitsu Association.

Growth

Jiu-jitsu is growing steadily in popularity. Now that its development is assisted by the Ministry of Tourism and

Recreation, an even greater upsurge of interest is assured.

Jiu-jitsu fulfils a need in our society by providing a realistic self-defence program (with responsibility) in an environment of enjoyment. There is something in jiu-jitsu for everyone, and they can have fun practising it. Jiu-jitsu's ultimate aim is to produce well-adjusted individuals through recreation.

How to get involved

Whatever you are looking for in a healthful activity, you will find it in a jiu-jitsu club.

For further information contact:

Ontario Division-Canadian Jiu-jitsu Association
1309 Falgarwood Drive
Oakville, Ontario
L6H 2L7

Phone: (416) 844-8750



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Progression par grades

Le système oriental de grades (kyu/dan) est utilisé pour indiquer le degré d'adresse, d'instruction, d'efforts et le style. La couleur de la ceinture indique le grade du pratiquant; blanc pour les débutants, puis jaune, orange, verte, bleu, marron et noir. La ceinture marron est le plus haut grade des instructeurs de clubs. Les ceintures noires ne peuvent être délivrées que par le conseil des grades de l'association canadienne de jiu-jitsu.

Essor du jiu-jitsu

Le jiu-jitsu devient de plus en plus populaire. Le fait que le ministère du Tourisme et des Loisirs prête son concours au développement de ce sport provoquera un intérêt encore plus grand pour le jiu-jitsu. En tant que moyen réalistic et réfléchi d'auto-défense, le jiu-jitsu répond à un besoin dans notre société, tout en gardant son aspect récréatif. Le jiu-jitsu s'adresse à tous et vous pouvez vous divertir en le pratiquant. Le but ultime du jiu-jitsu est de former des individus équilibrés par le biais du loisir.

Comment devenir membre d'un club

Ce que vous recherchez dans une activité saine, vous le trouverez dans un club de jiu-jitsu. Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à:

**Association canadienne de jiu-jitsu —
Division de l'Ontario
(Ontario Division — Canadian Jiu-jitsu
Association)**

1309, promenade Falgarwood
Oakville, Ontario L6H 2L7
Tél: (416) 844-8750



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queens Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Association canadienne de jiu-jitsu

(Canadian Jiu-jitsu Association) Division de l'Ontario

La Division de l'Ontario a pour

but d'encourager la perfection dans la pratique du jiu-jitsu et de promouvoir ce sport en Ontario. L'association est un organisme sans but lucratif qui offre les avantages suivants à ses membres:

• représente la Division de l'Ontario auprès du gouvernement;

• constitue en organe d'instruction poussée;

• organise des sessions d'entraînement sous la direction de ceintures noires de l'Ontario, du Canada et d'autres pays et de champions du monde;

• en liaison avec l'Association des entraîneurs du Canada et par l'entremise du programme national de certification des entraîneurs aide l'entraîneur de jiu-jitsu (Sensei) à acquérir les principes d'entraînement les plus récents;

• répertorie les titulaires de ceintures noires agréées de l'Ontario;

• sanctionne les tournois provinciaux;

• choisit et forme les athlètes qui sont membres de l'équipe ontarienne et leur accorde une aide financière;

• forme des arbitres et des juges;

• organise un programme de prix et de distinctions;

• publie un bulletin distribué gratuitement aux membres;

• indique où s'adresser en Ontario, au Canada et dans le monde entier;

• participe au programme d'encouragement au sport du gouvernement de l'Ontario.

La Division de l'Ontario est

reconnue comme l'organe officiel du jiu-jitsu en Ontario par le ministère de Tourisme et des Loisirs, Ontario Sports, l'association canadienne de jiu-jitsu (Canadian Jiu-jitsu Association), la fédération des sports du Canada (Sports Federation of Canada), Dai Nippon Butoku-Kai (Japon) et Jujitsu America (E.-U.).

au niveau du club comme au niveau provincial, national ou international.

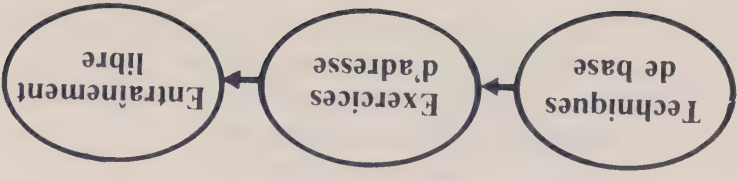
- le port d'un équipement de sécurité est obligatoire pendant l'entraînement au sport du jiu-jitsu.

De façon générale, l'idée est d'attaquer sans se faire prendre en utilisant des techniques qui donnent les résultats maximum avec le minimum d'efforts.

Les techniques d'attaque sont à la base du système canadien de jiu-jitsu. Y viennent s'ajouter les techniques de projection, de clés d'articulation et de strangulation. Les projections ne sont ni compliquées, ni hautes; il n'y a donc pas de chutes brutales.

Les exercices d'adresse et l'utilisation du matériel d'entraînement font partie intégrante de chaque session de jiu-jitsu. Ces exercices, avec ou sans matériel, sont destinés à développer des qualités particulières de façon scientifique. Parmi ces qualités, on compte la force, l'agilité, l'art de l'esquive, l'impétuosité, le sens du rythme, la perception et les réflexes. Les techniques de base, les exercices d'adresse, l'utilisation du matériel, l'entraînement libre, la philosophie, les concepts théoriques et la stratégie sont inculqués aux étudiants par des instructeurs agréés et enregistrés, tous ceintures noires, dans une ambiance teintée de discipline et de tradition orientales. Le jiu-jitsu développe l'endurance musculaire et cardio-respiratoire, la confiance en soi, le respect et la maîtrise de soi, l'esprit sportif et d'initiative.

Le temps que vous consacrez au jiu-jitsu est bien employé: c'est une activité saine qui met à contribution le corps et l'esprit à la fois.



Historique, philosophie et principes

L'origine du jiu-jitsu remonte à plus de 2 000 ans et il a laissé une forte empreinte dans l'histoire du Japon.

Le jiu-jitsu est un art militaire

qui a été développé par les guerriers japonais (bushi). Dans le cadre du bujutsu classique, il est défini comme *l'art de la souplesse*.

"Ju" veut dire *souple, flexible* et

adaptable à toute situation de combat.

Le jiu-jitsu n'a jamais été considéré

seulement comme un moyen de défense. Les bushi se sont rendu compte que l'attaque, menée au moment approprié, conduirait plus sûrement à la victoire et qu'elle n'était pas contraire au concept général du "ju".

Bien que le dicton "il vaut mieux plier que rompre" ait quelque valeur, le suivre à la lettre nuirait à l'efficacité de cette forme de combat.

Les techniques et les méthodes

d'entraînement varient d'une école à l'autre; les techniques d'attaque sont cependant à la base du jiu-jitsu tel que les bushi le pratiquaient à l'origine.

L'usage des techniques de projection,

de clés d'articulation et de strangulation ainsi que l'usage des armes, pour couvrir tous les aspects du combat, font du jiu-jitsu l'art militaire le plus complet et le plus efficace.

Du point de vue historique, le

jiu-jitsu est l'art militaire japonais le plus important car les systèmes modernes de judo, aikido, hapkido, nippon shorinji kempo et quelques systèmes de karaté-do dérivent tous du jiu-jitsu.

Le jiu-jitsu au Canada

L'enseignement du jiu-jitsu au

Canada tient compte des principes suivants: l'objectif principal est l'autodéfense; il s'agit d'un loisir destiné aussi bien aux adultes qu'aux enfants; c'est également un sport sain et passionnant



Sports Travelcade



Jiu-jitsu





Karate

CA20N

CR 80

-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

What is karate?

Karate has been sensationalized in the media by showing the karate expert smashing hard objects and dealing death and destruction while remaining immune from injury. This is a false image.

Karate training emphasizes speed and flexibility in every part of the body. Because of this, and because of the unique mental and moral aspects of its training, karate is an excellent way of maintaining physical and mental well-being. Students are encouraged to apply themselves according to their own perception of their strength and capabilities. Although karate can be practised alone, it is imperative that the student obtain the guidance of a qualified teacher to truly realize karate as a physical art.

Sport karate

Only recently, after much thought and planning, has a way been found for karate to be practised as a competitive sport. The dangerous application of offensive and defensive techniques had to be forbidden (for obvious reasons), but the true nature of karate as a martial art had to be maintained. Sport karate is divided into two kinds of contests: free-style sparring and formal combat practice (kata).

Free-style sparring

This is a contest between two people in the presence of a referee and four judges. Each contestant is awarded points for the successful and clean application of a punch, strike, or kick. The attack must be stopped short of the target. It is strictly forbidden to actually strike an opponent, or to make contact, in any way, with the head or other vulnerable areas of the body.

Formal combat practice (kata)

This is a series of offensive and defensive techniques performed in a rigorously prescribed sequence. The system is essentially combat synthesized into a form. The

kata contest is judged on a points system in which sincerity, speed, and perfection of the individual techniques are all taken into consideration.

Brief history of karate-do

Karate-do (the way of the empty hand) traces its beginning to a Shaolin temple in China around A.D. 520-535. The nobility did not allow the monks to have weapons. The monks therefore developed a form of self-defense against local bandits that enabled them to expand their physical and spiritual training. From these beginnings the form grew and spread through China, Okinawa and subsequently Japan through the efforts of Master Gichin Funakoshi, the founder of modern karate. Today karate is not limited to the East but is widely practised all over the world. Government sanctioned international and world tournaments are held regularly, and it is likely that karate will become an Olympic sport in the near future.

Brief history of Canadian karate

Before 1945 awareness of karate in Canada was largely confined to certain obscure scholars of oriental studies and a few returned Canadian servicemen who had come in contact with martial arts while serving in the Orient.

In that year, 1945, Masami Tsuruoka (born in Cumberland, British Columbia of Japanese parents) journeyed to Japan to begin his studies. He attained Black Belt rank, first in Judo and then karate. He returned to Canada and started the first Canadian karate school in Toronto in the mid-50's.

The Father of Canadian karate (as he is called by the Canadian press) initiated the first karate tournament ever held in Canada and the United States. A highly respected pioneer in karate in North America and the world, he founded the National Karate Association, the official governing body for the sport in Canada. The association is today sanctioned by Sport Canada and the federal

government. As permanent technical director for the association, Mr. Tsuruoka has initiated and aided in spreading karate across Canada, resulting in total provincial and territorial participation in the association.

In 1967, the Canadian government awarded to Mr. Tsuruoka the Centennial Medal in recognition of his unique service to his country.

Karate Ontario

This is the sport governing body for karate in Ontario. It was formed in the early 1970's by a group of dedicated practitioners of karate, or karate-ka. Karate Ontario has grown from a small collection of clubs in Toronto to a truly province-wide association in which a variety of karate styles are represented. It is Karate Ontario's aim to spread and unite karate in the province. Together with the other provincial karate associations, Karate Ontario is directly linked to the national association. In turn, this association is affiliated with the world governing body. As a result, Canadian athletes who qualify can compete at the North American, Pan-American, and World Championships. There is also a distinct possibility that karate will become an Olympic sport as well.

Women and Children Too

Since brute force is not required, women of all ages can also participate and benefit. Many Karate Ontario member clubs offer special classes for children. Students normally attend classes two or three times a week. Karate training improves the cardiovascular system, improves flexibility and muscle tone, and provides an excellent means of self-defense.

Tournaments

Karate Ontario conducts about four major competitions a year in different cities in the province. This Grand Prix tournament system then selects a provincial team to compete in the annual National Karate

Association Championships against the other provinces and territories. Ontario has won the Team Championship all but three times since the first Canadian Championships in the early 1970's. Ontario has produced world class athletes such as Ted Jungblut (three-time National Kumite Champion), David Tsuruoka (three-time National Kata Champion and finalist, 1977 and 1980 World Championships), and John Carnio (silver medalist at the 1970 World Championships). Tournament categories also include the beginner and intermediate levels in both Kata and sparring.

How to get involved

If you want the address of your nearest club, or wish to join Karate Ontario, or are with a karate club that is not currently a member, but want further information, contact:

Karate Ontario

1220 Sheppard Avenue E.
Willowdale, Ontario
M2K 2X1
Telephone: (416) 495-4289



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

deux ou trois fois par semaine. La pratique du karaté améliore le système cardiovasculaire, le souplesse, le tonus musculaire et constitue en outre un excellent moyen d'auto-défense.

Tournois

Karaté Ontario organise environ quatre importantes compétitions par an dans différentes villes de la province. Ce système de tournoi Grand Prix permet de choisir une équipe provinciale qui se mesure aux équipes des autres provinces et territoires lors du championnat annuel de l'Association nationale de karaté. L'Ontario a remporté tous les championnats par équipe, sauf trois, depuis le premier championnat canadien, au début des années 1970, et l'Ontario est fier de ses athlètes de classe internationale comme Ted Jungblut (trois fois champion national Kumite), David Tsuruoka (trois fois champion national de kata et finaliste au championnats mondiaux de 1977 et 1980) et John Carnio (médaille d'argent au championnat mondial de 1970). Les catégories de tournois comprennent également les compétitions de kata et de combat de style libre aux niveaux débutant et intermédiaire.

Comment participer

Pour connaître l'adresse du club le plus proche de votre résidence, ou devenir membre de Karaté Ontario, ou si vous êtes membre d'un club de karaté qui n'est pas affilié à Karaté Ontario et désirez de plus amples renseignements, adressez-vous à:

Karaté Ontario

1220 est, avenue Sheppard
Willowdale, Ontario
M2X 2X1
Téléphone: (416) 495-4289



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

organisé le premier tournoi de karaté au Canada et aux États-Unis. Pionnier très respecté dans le domaine du karaté en Amérique du Nord et dans le monde, il a fondé l'Association nationale de karaté, fédération officielle régissant ce sport au Canada. L'association est maintenant reconnue par Sport Canada et le gouvernement fédéral. À titre de directeur technique permanent de l'association, M. Tsuruoka a été le premier à propager le karaté dans tout le Canada. Son initiative s'est traduite par la pleine participation des provinces et des territoires au sein de l'association.

En 1967, le gouvernement canadien a décerné la médaille du centenaire à M. Tsuruoka en reconnaissance de sa contribution au pays.

Karaté Ontario

Karaté Ontario est la fédération qui régit le karaté en Ontario. Elle a été fondée au début des années 1970 par un groupe de personnes qui se consacraient au karaté, ou au karaté-ka. Formée à l'origine de quelques clubs de Toronto, c'est maintenant une association provinciale où sont représentées une variété de styles de karaté. Son but est de propager et d'administrer le karaté dans la province. Comme toutes les autres associations provinciales de karaté, Karaté Ontario est directement associé à l'Association mondiale de karaté. Par conséquent, les athlètes canadiens qui se qualifient peuvent prendre part aux championnats nord-américains, pan-américains et mondiaux. Il est également fort possible que le karaté devienne un sport olympique.

Les femmes et les enfants

La pratique du karaté n'exigeant pas une grande force physique, les femmes de tout âge peuvent également en profiter. De nombreux clubs, membres de Karaté Ontario, offrent des cours spéciaux aux enfants. Les élèves fréquentent habituellement les classes

dre rigoureusement prescrit. Le kata est un combat qui se compose de mouvements enchaînés. On évalue les concurrents selon un barème de points où la sincérité, la vitesse et la perfection des techniques individuelles entrent en ligne de compte.

Bref historique du karaté-do

L'origine du karaté-do (l'art du combat à main vide) remonte aux environs de l'an 520-535 de notre ère, époque à laquelle il fut inventé dans un temple Shaolin, en Chine. Comme la noblesse ne permettait pas aux moines de porter des armes, ils mirent au point une méthode d'auto-défense pour se protéger des bandits de la région. C'est ainsi qu'ils purent améliorer leur formation physique et spirituelle. Le karaté se développa et se propagea ensuite en Chine, à Okinawa et de là au Japon, grâce aux efforts du Maître Gichin Funakoshi, le père du karaté moderne. De nos jours, le karaté ne se pratique pas uniquement en Orient mais est très répandu dans le monde entier. Des tournois internationaux et mondiaux sanctionnés par les gouvernements ont lieu régulièrement, et il est probable que le karaté deviendra un sport olympique dans un proche avenir.

Bref historique du karaté

au Canada

Avant 1945, les seuls Canadiens qui connaissaient le karaté étaient généralement d'obscurs spécialistes en études orientales et certains militaires qui s'étaient initiés aux arts martiaux pendant leur service en Orient.

En 1945, Masami Tsuruoka (né de parents japonais à Cumberland, Colombie-Britannique) se rendit au Japon pour y faire ses études. Il y obtint deux ceintures noires, la première en judo et la seconde en karaté et, à son retour au Canada, il ouvrit la première école canadienne de karaté, à Toronto, dans le milieu des années 1950.

Le père du karaté canadien (comme l'appelle la presse canadienne) a

Qu'est-ce que le karaté?

Les médias aiment les sensations fortes et lorsqu'ils présentent le karaté, ils montrent des experts fracassant des objets durs et affrontant la mort et la destruction en toute immunité. C'est là une fausse image. L'entraînement au karaté insiste surtout sur la vitesse et la souplesse de toutes les parties du corps. En raison de cela et des aspects mentaux et moraux uniques de l'entraînement, le karaté est un excellent moyen de conserver la santé physique et mentale. On encourage les adeptes à pratiquer ce sport selon ce qu'ils estiment être leurs capacités. Le karaté peut se pratiquer individuellement, mais il est essentiel d'être guidé par un professeur compétent pour vraiment le pratiquer comme un art corporel.

Le karaté comme sport

Ce n'est que récemment, et après beaucoup de réflexion et de planification, qu'on a trouvé un moyen de pratiquer le karaté comme sport de compétition. Pour des raisons évidentes, il fallait interdire les techniques de défense et d'attaque dangereuses, mais on a toutefois gardé les principes fondamentaux de l'art martial qu'est le karaté. Il y a deux types de compétition de karaté: le combat de style libre et la pratique conventionnelle du combat (kata).

Le combat de style libre

Il s'agit d'une compétition entre deux personnes en présence d'un arbitre et de quatre juges. Les combattants reçoivent des points lorsqu'ils réussissent à donner un coup de poing, un coup frappé ou un coup de pied dans les formes prescrites. L'attaque ne doit pas toucher le point d'impact. Il est strictement défendu de frapper l'adversaire, ou de toucher, de quelque façon que ce soit la tête ou toute autre partie vulnérable du corps.

La pratique conventionnelle

du combat (kata)

Il s'agit d'une série de techniques d'attaque et de défense exécutées dans un or-



Sports Travelcade

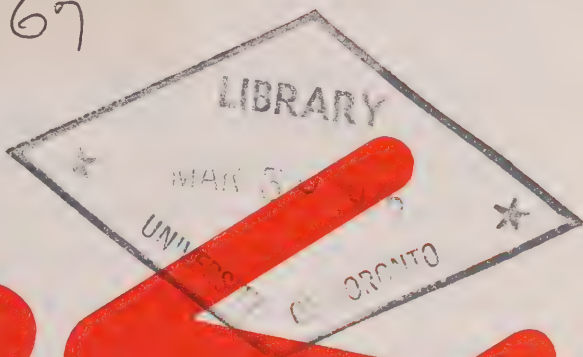


Le karaté



LA NAGE SYNCHRO

CA 20N
CR 80
- S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ontario

Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Division des sports
et des
aptitudes physiques

Hon Robert Welch
Ministre
Malcolm Rowan
Sous-ministre

QU'EST-CE QUE LA NAGE SYNCHRO ?

La nage synchronisée offre à tout le monde un moyen animé et emballant d'améliorer la forme physique et ce d'une façon des plus agréables.

Ce sport aquatique s'est développé au cours des cinquante dernières années. A ces débuts, il se composait de deux éléments principaux: la natation de fantaisie (le ballet aquatique), à laquelle on a ajouté quelques-unes des compétences exigées par la RLSS (la Société royale de sauvetage du Canada). Aujourd'hui il s'agit pourtant d'un ensemble composé de dessins flottants, de mouvements de nage variés, de figures et de combinaisons; ces ballets synchronisés s'exécutent dans l'eau avec beaucoup d'adresse, au son de la musique.

On trouve partout au pays des gens qui nagent "à la synchro" tout simplement pour s'amuser. Mais au niveau de la compétition internationale, le Canada se trouve au deuxième rang --- après les Etats-Unis --- parmi les concurrents mondiaux.

A NAGE SYNCHRO

QUI PEUT FAIRE LA SYNCHRO ?

Quiconque aime la natation prendra plaisir à apprendre ce beau sport, soit pour des raisons récréatives, soit pour le défi des rencontres compétitives. Il existe des programmes à chaque palier, depuis les classes de débutants jusqu'à l'entraînement des nageuses qui s'intéressent aux championnats. La nage synchronisée exige la force du water-polo, la résistance de la nage rapide, la souplesse de la gymnastique, l'équilibre du judo, et le rythme de la danse, ainsi qu'une respiration profonde, chose assez unique à ce sport.

OU PEUT-ON APPRENDRE LA SYNCHO ?

Renseignez-vous après du Y, du bureau des parcs et de la récréation, de la Conseil scolaire, ou bien des clubs privée. S'il y a une piscine dans votre localité, alors il ne vous manque qu'un instructeur de Synchro.

COMMENT LA CASSA PEUT-ELLE VOUS AIDER ?

L'Association canadienne de nage synchronisée amateur (CASSA), c'est une organisme sans but lucratif pour l'avancement de la synchro au Canada. Elle est re-

connue et subventionnée par les gouvernements fédéral et provincial. Le YM-YWCA a recours à nos services de plus en plus dans l'élaboration de ses programmes aquatiques. Et ces mêmes services sont également à votre disposition. En voici quelques-uns:

- Nous pouvons vous conseiller au fur et à mesure que vous établissez votre programme de nage synchronisée.
- Nous pouvons vous suggérer des livres et des articles professionnels et non-professionnels concernant tous les sports aquatiques.
- Nous entraînons des instructeurs, des officiels sportifs, et des judges, et nous dirigeons d'ailleurs des cours de recyclage, afin de les tenir au courant des dernières méthodes d'enseignement.
- Nous sommes là pour vous mettre au courant de tous les événements de synchro qui auront lieu au cours de l'année.
- En tant que membre de CASSA, vous avez le droit de demander des cours spécialisés pour vos nageurs ou pour vos instructeurs.

COMMENT S'INSCRIT-ON A LA CASSA ?

Communiquez avec nous, soit par écrit ou par téléphone en nous donnant au aperçu de vos intérêts et de vos besoins, ou ceux de votre groupe. Nous serons heureux de vous fournir tous les renseignements complémentaires sur notre association, et la façon de procéder pour en devenir membre.

Adressez-vous à:

C.A.S.S.A., Ontario Section,
559 Jarvis Street,
Toronto, Ontario.
M4Y 2J1

Traduction par:
Mary Jane Geddes,
Mississauga Synchronized Swimming Club.

LACROSSE

CAZON
CR 80
-S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Welch
Minister
Robert D. Johnston
Deputy Minister

LACROSSE

Lacrosse is truly the Canadian game. Regarded as Canada's national sport since 1867, its roots are deeply imbedded in Canada's history. Originally an Indian game, it was adopted by the English settlers and given its name by the French. This combination of Indian, English and French gives it a truly Canadian tradition.

In action, it is typically Canadian. Hockey and basketball are also indigenous to Canada, but only lacrosse combines the skills and benefits of all three Canadian games - lacrosse, basketball and hockey.

CHOICE OF GAMES

There are two popular versions of lacrosse: box lacrosse and field lacrosse. In recent years a new development has been the growth in popularity of soft lacrosse, a no-bodily-contact version, with rules kept to a minimum and very flexible to permit adotion to any set of conditions or playing areas. Box lacrosse is most popular in Canada; Internationally, field lacrosse is better-known, but the faster, more rugged box game is gaining popularity in other countries. There are girls' leagues in Canada and may even be Canada's fastest-growing phase of this game. Again, it is field lacrosse that is most popular with women in other parts of the world.

It is widely played in girls' schools in Britain.

A COMBINATION OF THE BEST

Lacrosse has much to offer. It has been called "fastest game on two feet". It is without a rival as a means of developing skill, speed, stamina, dexterity and intelligence. It combines the skills of basketball and soccer with the bodily contact of hockey and football to present a sport attractive to competitors and spectators alike. Lacrosse has an infectious quality that converts both participants and fans on first exposure.

INTERNATIONAL APPEAL

Besides being a summer sport for the community teams, lacrosse is included in the spring and fall curricula of many schools and universities. It is the only bodily-contact sport played through the summer. It is one of the few team sports open to either boys' teams or girls' groups. It is played internationally and by amateur and professional athletes. Currently it is one of Canada's fastest growing sports, attracting increased registrations in every part of the country.

BOX LACROSSE

In Canada, box lacrosse has almost completely superseded the field variety. It is recommended as an ideal addition to the summer program

of community recreation departments. Provincial lacrosse organizations are assisted by the Ministry of Culture and Recreation to operate instruction clinics and these are available on request by your recreation officer or local lacrosse organization.

ADVANTAGES OF BOX LACROSSE

Box lacrosse offers a number of advantages:

- It uses less space than field lacrosse.
- It can be played outdoors or in.
- It requires fewer players, but more can participate.
- Spectators are more readily accommodated.
- Most communities already have the basic facilities.
- It combines the skills and benefits of hockey, basketball, soccer and football.

FACILITIES

On another page you will find a diagram of a lacrosse box. You will readily discern the strong resemblance between a lacrosse floor and the ice surface of a hockey rink. Examination of the basic measurements will reveal that they are almost

the same for both sports.

It is obvious that the same facility that serves hockey in the winter can be used for box lacrosse in the summer. This provides a practical use for a facility that might otherwise sit idle much of the year. At the same time, lacrosse can provide an attractive outlet for the energies of the young people and a new spectator attraction for the community.

DOUBLE THE USE OF YOUR FACILITY

An indoor arena or an outdoor rink, either artificial or natural ice, represents a rather substantial investment by the community. It makes sense to use the facility year round, rather than allow it to lie dormant most of the summer and fall. With only minor modifications, the facility can become a good lacrosse box and useful to the community the year round. Even free use by minor lacrosse groups will prove to be a good investment, leading to the time when the organization develops a junior or senior team in a position to pay arena rental and make a substantial contribution toward the cost of maintaining the year-round facility.

Even without this additional revenue, the addition of lacrosse to the community program will enhance the recreational opportunities for participants and spectators alike.

ONLY MINOR ADJUSTMENTS REQUIRE

Most outdoor rinks constructed recently have an asphalt or other such hard surface as a base for the ice surface. This foundation is ideal for lacrosse.

Likewise, most recently-constructed arenas have terrazo or concrete floors and these are also ideal for lacrosse. The absence of such a surface should not deter anyone from the use of the facility for lacrosse. There are many community leagues making good use of hard-packed clay floors. Many communities now prominent in lacrosse started with a clay floor and subsequently added hard-surface flooring after the program was established.

In many cases, it was the existence of a good lacrosse program that made possible the addition of the more modern floor.

Some arenas have found it advantageous and profitable to have a removable wooden floor so that lacrosse and other attractions may be staged while the ice is still in the arena.

MODIFYING A HOCKEY SURFACE

There are only three other minor alterations necessary to convert a hockey rink into a lacrosse box, as listed below:

Floor markings - Details for floor markings are included in the

diagram of the Box as illustrated. Ideally, the floor surface and enclosing boards should be a dark color (dark green, for example) to contrast with the white markings and ball. However, under existing official CLA rules, the ball may be colored orange or red.

For clay floors, use white agricultural lime. Moistening and rolling of clay surfaces is recommended, prior to either marking or playing.

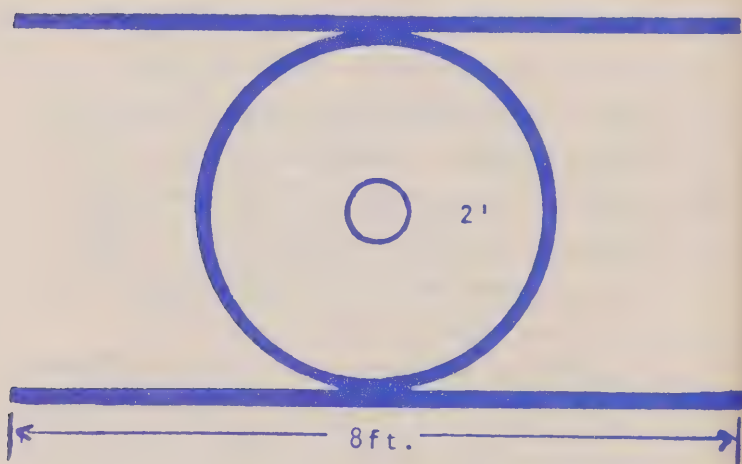
Goals - Goal posts are constructed of two-inch pipes and are painted either black or white. The posts are four feet apart and the cross-bar is four feet above the surface. All measurements are taken inside the posts. The goal net is not drawn taut but left baggy to prevent balls rebounding and is pegged four feet behind the goal line. In some instances, it may be necessary to have adapters built to fasten the posts to holes existing in the surface for hockey goals. Lacrosse nets are inexpensive and can be obtained through most sporting goods suppliers. In the introductory stages, it may be that substitutes could be used, (e.g. converted hockey nets, fish netting etc.) until finances permit proper installations.

Screening - The boards surrounding the playing surface should be

topped with a fencing of plexi-glass, wire mesh or similar material to the height of six feet on the sides and twelve feet on the end boards. This serves two purposes: protection of spectators and retention of the ball on the playing surface (out-of-bounds balls delay the game). A heavy gauge mesh should be used because lighter weights (e.g., chicken wire) tear easily and are a danger to spectators and players alike.

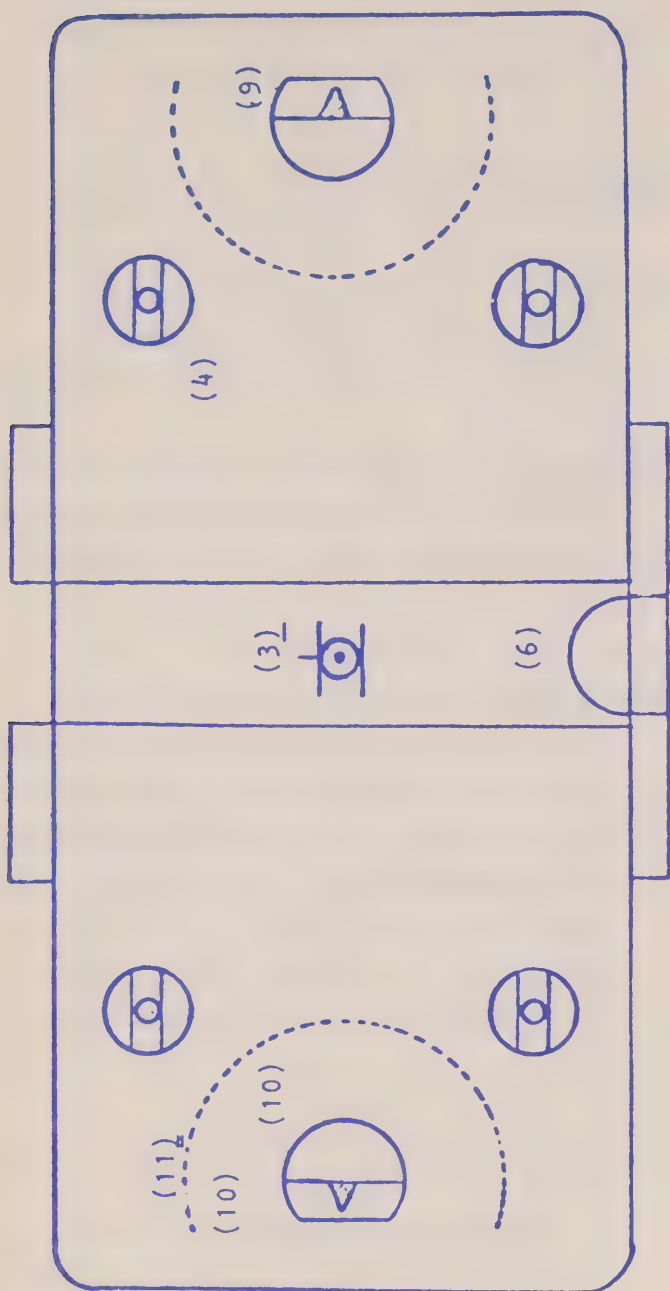
Many arenas to-day have plexi-glass panels installed above the boards. This should be augmented with end-board screening.

DIAGRAM OF FACE-OFF CIRCLE



In the four end face-off circle the two inch parallel lines must be drawn so as to touch the outer edge of the large face-off circles.

LACROSSE FLOOR SPECIFICATIONS



Ideal floor area - 200 feet x 90 feet

Floor markings - 2 inches wide,
white

Goals - 4 feet x 4 feet, pegged four
feet behind the goal line,
see (9)

Centre Zone - two solid lines located 11 feet on each side of the exact centre of the floor, and parallel to the end boards. see (3)

Centre Face-off Circle - a 2-inch Spot at the exact centre of the Box, within a 2-foot radius circle within two lines 8 feet long and parallel to the side boards, see (3) and also separate diagram

Referees' Crease - a semi-circle of 10 feet radius immediately in front of the time-keepers' bench, see (6)

End Zone Face-off Circles - located 16 feet from the side boards and 30 feet towards centre from the Goal Lines. A 6-foot radius circle containing a 2-foot radius circle centred within two lines that join the outer circle and run parallel to the side boards, see (4)

Goal Line - a line 18 feet long and parallel to the end boards, not less than 12 feet and not more than 15 feet from the end boards. The Goal Line divides the crease and forms its radius (9 feet), see (10)

Goal Crease - a 9-foot radius circle centred on the Goal Line 6 feet (9 feet max.) from and parallel to the end boards, see (10)

Free Throw Line - a dotted semi-circular line 24 feet in radius, centred midway on the Goal Line, extending to points 6 feet (9 feet max.) from the end boards.

BOX LACROSSE PLAYERS' EQUIPMENT

Protective pads are worn in competition and in practice. The shoulder pads are often regular hockey harness plus an extension (e.g. soccer-type shin pad) for the forearms. Kidney pads are similar to those worn by football players. Knee pads to prevent abrasions from falls are the same as used by basketball players, as are the running shoes and socks. Gloves are often the same as worn for hockey. Lacrosse players like pliable gloves and they often cut out the palm so that they can get the feel of the stick and have better control. Helmets are similar to those worn for hockey. Face masks that can be attached to the helmet are mandatory. A long-sleeved sweater and basketball-type shorts complete the uniform.

GOAL-KEEPER'S EQUIPMENT

The goalkeeper uses special equipment to allow mobility and at the same time provide protection from the solid rubber lacrosse ball. Shoulder pads usually have slightly heavier padding than those worn by other members of the team. He wears a face mask similar to the type worn

by baseball catchers. Care should be exercised in selection to ensure proper fit, adequate protection and unobstructed vision. Goalies also wear a chest protector (some like to re-inforce the interior with a piece of 3/4" felt or foam rubber) and shin guards, often the same as those worn by a baseball catcher or a similar design produced especially for lacrosse. Heavy padded pants are also worn (frequently these are hockey pants). Current rules require that the lacrosse goalie wear the same gloves as his team mates. In many minor lacrosse organizations, it is compulsory for the goalie to wear an approved helmet.

FIELD LACROSSE

For communities that have neither rink facilities nor access to such facilities nearby, field lacrosse is suggested. The playing area can be any open field provided it is reasonably flat. A soccer or football pitch would be suitable.

White quartz or similar dust is used to mark the field of play, which measures 110 yards by 60 yards. The distance between goal lines is 80 yards. Goals are constructed of one or two inch pipe, implanted in the ground so that the six-foot cross-bar is six feet above the ground. Cord netting is staked to the ground at a point seven feet behind the goal line.

GYM LACROSSE

Many established teams have developed a modified type of box lacrosse that they play in a large gymnasium as a pre-season conditioner. This variety of lacrosse is readily adapted to physical education programs in schools, particularly where inclement weather or lack of facilities is a problem.

Essentially, box lacrosse rules are used with minor modifications to suit the situation. They are:

- Use a soft sponge ball in order to prevent injury and/or damage.
- Goals may be of simple construction. Boxes or coat racks may be used if floor hockey goals are not available.
- Players' equipment is usually restricted to stick, gym uniform and, in some cases, gloves and helmets.
- Checking is limited to stick checking to prevent cross checks or body checking into the walls.

LACROSSE FOR YOUNG PEOPLE

Lacrosse is an ideal game for children and teenagers; it can make a valuable addition to the sports program of communities and high schools.

Its advantages are many. Size does

not matter, as skill is the factor which makes the difference. Youngsters enjoy the game, because it is fun and highly competitive. It is basically a simple game. It is a great conditioner, because there is so much running. Equipment costs are low. It can be played in all kinds of weather, indoors or out.

Contrary to general belief, lacrosse is not a dangerous sport and the injury factor in the game is not great: definitely less than it is for many other body contact sports. Probably because the players carry sticks and wave them around freely, it may look rough; but most injuries are minor.

Lacrosse requires teamwork, self control, good condition, bodily coordination, courage, and it is an excellent way of developing these qualities in children and teen-agers. It demands quick thinking. No two situations that arise in a game are exactly the same. To be successful, players must use their heads as well as their bodies.

Many schools have introduced lacrosse into their physical education programs and others will probably follow suit when its merits are more generally recognized. As a school sport, it is usually played in the spring and practice can begin when snow is still on the ground.

ORGANIZING LACROSSE IN YOUR COMMUNITY

Lacrosse, with its great Canadian tradition and its value in building a strong, physically fit youth, is ideal for inclusion in the recreation program of every Canadian community.

A well-known sports authority has said: "Lacrosse, when properly played, has no superior among athletic contests, as a test of endurance and for the development of judgment and fast thinking. It is without doubt the fastest game on two feet."

Youngsters 8 years old and up love the game. High schools and colleges are showing interest in lacrosse as a sport that is not only good fun but a wonderful conditioner.

In communities where lacrosse is not played, it should not be difficult to arouse interest in the game. A few sports-minded individuals can start the ball rolling.

The first step is usually to call a meeting to discuss possibilities. Look for potential members of your lacrosse association among recreation associations, service clubs, community education branches, area associations, minors sports associations, high school physical education teachers, sports writers, etc.

An executive group should be formed,

including probably a president, secretary-treasurer and at least three directors. This group would be responsible for organizing teams, choosing playing areas and appointing managers and coaches. It may sound difficult, starting from scratch, but with the help of the Ontario Lacrosse Association it has been done in many communities. If the interest is there, results will follow.

Local firms, service clubs and other groups, can often be of great help in sponsoring teams and supplying equipment or even personnel.

Good publicity is necessary to build interest in lacrosse in the community. If possible, include some representatives from the publicity media on the executive committee. Arrange for some trophies to be presented to winning teams at the end of the season. Lacrosse will be news, so take full advantage of the publicity opportunities.

If lacrosse can be organized in several neighboring communities at the same time, it helps arouse competitive spirit. Rivalry between communities has been a potent force in building enthusiasm for the game in many parts of Canada. For instance, throughout Ontario the Minor Lacrosse Associations organized tournaments in many areas of the province for players from six to 18 years of age each year.

There can be real satisfaction in having a part in the development of this great Canadian game in the community. Lacrosse has much to offer Canadian youth but, in areas where it is not being played, it will remain unknown unless the initiative is taken by those who realize what their young people are missing.

RESOURCES

The publications and films lists on the next page are available from the offices of the Ontario Lacrosse Association where so stated.

PLAYING RULES - for Box Lacrosse,
from O.L.A. office. \$1.00

REGULATIONS AND CONSTITUTION -
sets out regulations for entry and
competition within the Ontario
Lacrosse Association and the
Ontario Minor Lacrosse
Association. \$1.00

ANNUAL STATISTICS BOOK. Contains
scoring leaders of all leagues and
scoring records of every team
and player.
\$4.00 plus 50¢ handling and postage.

COACHING MANUAL - Brief coaching
philosophy, care of the stick,
lacrosse fundamentals and coaching
drills. .50¢

REFEREE INFORMATION KIT:

(includes handouts and examination paper). \$1.00

INTRODUCING LACROSSE - an

introductory booklet produced by the Ontario Lacrosse Association. Single copies free for postage. Quantity shipments 10¢ per book.

"BOX LACROSSE - FASTEST GAME ON TWO FEET" - 114 page profusely

illustrated manual by Jim Hinkson. Excellent reading for player and coach alike. From O.L.A. office \$4.75 per copy plus 50¢ shipping charges

"FASTEST GAME ON TWO FEET"

15 minute, color and sound 16 mm. film. Produced for promotional purposes. A good entertainment vehicle suitable for showing in schools, service clubs banquets, etc.

"THE MINTO CUP" - 29-minute color, promotional film. 16-mm.

LACROSSE FUNDAMENTALS:

Coaching Lacrosse, Part 1. Basics of lacrosse for coaches and players.

Coaching Lacrosse, Part 2, Slightly more advanced teaching for coaches and players.

Coaching Lacrosse, Part 3. Teaching the fundamentals of the fast break.

Coaching Lacrosse, Parts 4, 5 and 6. Each cassette slightly more advanced than the previous, teaching aid for coaches and players.

How to Referee. One of the above series.

These 15-minute cassettes are in color and with sound. They project similar to slides, using LaBelle Tutor, Courier or Duo projectors.

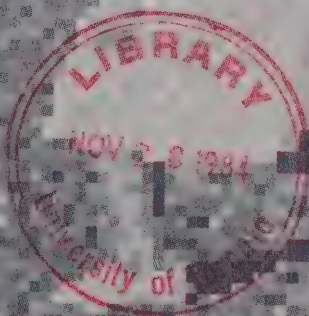
All lacrosse films, cassettes and projectors are available for purchase or short-term loan. No charge for loan except user pays transportation costs both ways.

THE ONTARIO LACROSSE
ASSOCIATION
559 Jarvis Street
Toronto, Ontario
M4Y 2J1

VF

Lawn Bowling

CA20N
CR 80
-567



SportsTravelcade



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Lawn Bowling is an international sport that has been enjoyed for over 500 years. As an outdoor sport, it brings together in pleasant surroundings, people of all ages, interests and backgrounds.

It is a game you may play in keen competition or strictly for fun and sociability. It is a game which has a strong tradition of sportmanship and friendship and is strictly an amateur sport with little or no commercialism. Those who qualify compete in the Canadian Championships, World Bowls and Commonwealth Games.

Lawn bowling does not call for supreme muscular effort. There are no hills to climb, no heavy equipment to use. It provides healthful and relaxing exercise. It is an accuracy sport calling for all the skill, co-ordination and fine judgement the bowler can produce.

Clothing

The only mandatory clothing is flat rubber soled shoes to avoid damaging the green. White clothing is worn in tournaments. Any comfortable clothing is suitable at club play.

Equipment

The only equipment required is four bowls and a carrying case. As the bowls are practically indestructible, and only require periodic cleaning and polishing, they often represent only a one-time investment for equipment.

The Game

Although different, lawn bowling more closely resembles curling than any other sport. It is played outdoors on a finely cut grass surface similar to a golf green.

Unlike curling where the games are confined to teams of four, lawn bowling may be played by individuals as singles, or by teams of two, three or four as doubles, trebles or rinks. The team effort is not the sum of in-

dividual efforts, as in alley bowling, but the combined effort of all members against that of the opposition.

Scoring

One or more points are scored each end by the team whose bowl or bowls are closer to the jack than those of their opponents.

An intriguing feature of the game is that the jack is not fixed; so, as well as bringing the bowl to rest close to the jack, an alternative is to move the jack (with a bowl) closer to your bowls or away from your opponent's bowls.

The bowls are not completely spherical but slightly flattened on one side. This allows them to curve, or draw toward the jack as they lose momentum on the green.

There are over 170 lawn bowling clubs in Southern Ontario involving close to 12,000 members. They invite you to try this enjoyable sport.

For further information contact the Men's Provincial Lawn Bowling Association of Ontario or the Ladies' Provincial Lawn Bowling Association of Ontario, at the following address:

Ontario Sports Administrative Centre Inc.

1220 Sheppard Avenue, East

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4289



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
T. H. Gibson
Deputy Minister

Contrairement au curling qui se joue uniquement par équipes de quatre, le bowling peut se jouer individuellement, ou par équipes de deux, trois, quatre. Les efforts de l'équipe ne sont pas seulement la somme des efforts individuels, comme au bowling, mais les efforts combinés de tous les membres contre ceux de l'adversaire.

Les points

A la fin de chaque manche, l'équipe dont la ou les boules sont plus rapprochées du bouchon que celles de l'adversaire marque un ou plusieurs points. Une caractéristique intéressante du jeu est que le bouchon n'est pas fixe, si bien que vous pouvez placer votre boule très près du bouchon en bien le déplacer (avec une boule) pour le rapprocher de vos boules ou l'éloigner de celles de l'adversaire.

Les boules ne sont pas parfaitement sphériques mais légèrement aplaties sur un côté. Ceci leur permet de suivre une trajectoire incurvée ou de se rapprocher du bouchon au fur et à mesure qu'elles perdent de leur vitesse sur le bowlingrin.

Il existe plus de 170 clubs de bowlingrin dans le Sud de l'Ontario; ils comptent près de 12 000 membres et vous invitent à essayer cet agréable sport.

Pour plus amples renseignements, mettez-vous en rapport avec: le Fédération provinciale de bowlingrin masculin de l'Ontario ou la Fédération provinciale de bowlingrin féminin de l'Ontario, à l'adresse suivante:

Centre administratif des sports de l'Ontario
1220 est, avenue Sheppard
Willowdale (Ontario)

M2K 2X1

Téléphone: (416) 495-4289



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9
Sous-Ministre
T. H. Gibson
Province de l'Ontario L'hon. Reuben C. Baetz

Le boulingrin est un sport international que l'on pratique depuis plus de 500 ans. C'est un sport de plein air qui réunit dans un cadre agréable des personnes d'âges, d'intérêts et de milieux divers.

C'est un jeu qui peut aussi bien se jouer en compétitions serrées que simplement pour les loisirs et les échanges sociaux. C'est un jeu qui a une tradition bien établie d'esprit sportif et amical; il est strictement réservé aux amateurs et l'élément commercial en est à peu près, voire complètement écarté. Ceux qui se qualifient peuvent participer aux championnats canadiens ou mondiaux et aux Jeux du Commonwealth.

Le boulingrin ne demande pas d'efforts physiques extraordinaires. Il ne faut ni gravir des collines ni utiliser un équipement pesant. C'est un exercice sain et reposant; un sport de précision qui exige du bouliste toute son adresse, sa coordination et son jugement.

Vêtements

Les seuls vêtements indispensables

sables sont des chaussures à semelles de

caoutchouc plates afin de ne pas endom-

mager le boulingrin. On porte des vêtements

blancs pour les tournois, mais n'importe quel

vêtement confortable convient pour les parties dans un club.

Équipement

Tout l'équipement indispensable

consiste en quatre boules et un sac pour les

porter. Comme les boules sont pratiquement

indestructibles et qu'il suffit de les nettoyer et

de les polir de temps à autre, on n'a souvent

qu'à les acheter une fois pour toutes.

Le jeu

Bien qu'il diffère du curling, il lui

ressemble toutefois davantage qu'à tout autre

sport. Il se joue en plein air sur un gazon ton-

du de très près, semblable à une pelouse de

golf.

Ontario



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs

Sports Travelcade

Le bowling

Government
Publications



Lawn Bowling

CA20N

CR 80

-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Lawn Bowling is an international sport that has been enjoyed for over 500 years. As an outdoor sport, it brings together in pleasant surroundings, people of all ages, interests and backgrounds.

It is a game you may play in keen competition or strictly for fun and sociability. It is a game which has a strong tradition of sportmanship and friendship and is strictly an amateur sport with little or no commercialism. Those who qualify compete in the Canadian Championships, World Bowls and Commonwealth Games.

Lawn bowling does not call for supreme muscular effort. There are no hills to climb, no heavy equipment to use. It provides healthful and relaxing exercise. It is an accuracy sport calling for all the skill, co-ordination and fine judgement the bowler can produce.

Clothing

The only mandatory clothing is flat rubber soled shoes to avoid damaging the green. White clothing is worn in tournaments. Any comfortable clothing is suitable at club play.

Equipment

The only equipment required is four bowls and a carrying case. As the bowls are practically indestructible, and only require periodic cleaning and polishing, they often represent only a one-time investment for equipment.

The Game

Although different, lawn bowling more closely resembles curling than any other sport. It is played outdoors on a finely cut grass surface similar to a golf green.

Unlike curling where the games are confined to teams of four, lawn bowling may be played by individuals as singles, or by teams of two, three or four as doubles, trebles or rinks. The team effort is not the sum of in-

dividual efforts, as in alley bowling, but the combined effort of all members against that of the opposition.

Scoring

One or more points are scored each end by the team whose bowl or bowls are closer to the jack than those of their opponents.

An intriguing feature of the game is that the jack is not fixed; so, as well as bringing the bowl to rest close to the jack, an alternative is to move the jack (with a bowl) closer to your bowls or away from your opponent's bowls.

The bowls are not completely spherical but slightly flattened on one side. This allows them to curve, or draw toward the jack as they lose momentum on the green.

There are over 170 lawn bowling clubs in Southern Ontario involving close to 12,000 members. They invite you to try this enjoyable sport.

For further information contact the Men's Provincial Lawn Bowling Association of Ontario or the Ladies' Provincial Lawn Bowling Association of Ontario, at the following address:

Ontario Sports Administrative Centre Inc.

1220 Sheppard Avenue, East

Willowdale, Ontario

M2K 2X1

Telephone: (416) 495-4289



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Contrairement au curling qui se joue uniquement par équipes de quatre, le bowling peut se jouer individuellement, ou par équipes de deux, trois, quatre. Les efforts de l'équipe ne sont pas seulement la somme des efforts individuels, comme au bowling, mais les efforts combinés de tous les membres contre ceux de l'adversaire.

Les points

A la fin de chaque manche, l'équipe dont la ou les boules sont plus rapprochées du bouchon que celles de l'adversaire marque un ou plusieurs points. Une caractéristique intéressante du jeu est que le bouchon n'est pas fixe, si bien que vous pouvez placer votre boule très près du bouchon en bien le déplacer (avec une boule) pour le rapprocher de vos boules ou l'éloigner de celles de l'adversaire.

Les boules ne sont pas parfaitement sphériques mais légèrement aplaties sur un côté. Ceci leur permet de suivre une trajectoire incurvée ou de se rapprocher du bouchon au fur et à mesure qu'elles perdent de leur vitesse sur le bowlingrin.

Il existe plus de 170 clubs de bowlingrin dans le Sud de l'Ontario; ils comptent près de 12 000 membres et vous invitent à essayer cet agréable sport.

Pour plus amples renseignements, mettez-vous en rapport avec: le Fédération provinciale de bowlingrin masculin de l'Ontario ou la Fédération provinciale de bowlingrin féminin de l'Ontario, à l'adresse suivante:

Centre administratif des sports de l'Ontario
1220 est, avenue Sheppard

Willowdale (Ontario)

M2K 2X1

Téléphone: (416) 495-4289



Ontario

Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Le boulingrin est un sport international que l'on pratique depuis plus de 500 ans. C'est un sport de plein air qui réunit dans un cadre agréable des personnes d'âges, d'intérêts et de milieux divers.

C'est un jeu qui peut aussi bien se jouer en compétitions serrées que simplement pour les loisirs et les échanges sociaux. C'est un jeu qui a une tradition bien établie d'esprit sportif et amical; il est strictement réservé aux amateurs et l'élément commercial en est à peu près, voire complètement écarté. Ceux qui se qualifient peuvent participer aux championnats canadiens ou mondiaux et aux Jeux du Commonwealth.

Le boulingrin ne demande pas d'efforts physiques extraordinaires. Il ne faut ni gravir des collines ni utiliser un équipement pesant. C'est un exercice sain et reposant; un sport de précision qui exige du bouliste toute son adresse, sa coordination et son jugement.

Vêtements

Les seuls vêtements indispensables sont des chaussures à semelles de caoutchouc plates afin de ne pas endommager le boulingrin. On porte des vêtements blancs pour les tournois, mais n'importe quel vêtement confortable convient pour les parties dans un club.

Équipement

Tout l'équipement indispensable consiste en quatre boules et un sac pour les porter. Comme les boules sont pratiquement indestructibles et qu'il suffit de les nettoyer et de les polir de temps à autre, on n'a souvent qu'à les acheter une fois pour toutes.

Le jeu

Bien qu'il diffère du curling, il lui ressemble toutefois davantage qu'à tout autre sport. Il se joue en plein air sur un gazon tondu de très près, semblable à une pelouse de golf.



Sports Travelcade



Le boulingrin





Ministry of
Tourism and
Recreation

Ontario

Masters swimming

CA20N
CR80
-S67



SPORTS TRAVELCADE

For fun and fitness

Early in 1972, several Canadians swam in an organized AAU meet in Florida. Since then the Masters swimming movement has been slowly growing in Canada, and especially in Ontario.

Masters swimming is a continuous, year-round program that fills the needs of a now rapidly-growing body of adult swimmers (20 years of age and up) who are becoming increasingly aware of the importance of regular aerobic exercise.

The general public has traditionally thought of swimming as a mainly recreational activity, a way to spend a vacation or to relax. More recently, however, its usefulness as a fitness activity has become prominent.

Did you know?

More people are involved with swimming than with any other popular sport.

Swimming is an excellent way to become fit and thereby slow the aging process.

In fact, swimming is one of the best activities for *total fitness* because:

- it is among the top three aerobic conditioners with running and cross-country skiing , improving both the cardio-vascular and cardio-respiratory systems;
- the various strokes used in swimming put *all* of the major muscle groups to work;
- flexibility of ligaments and joints is maintained and enhanced;
- the risks of injury are very greatly reduced.

What is Masters swimming?

It's a combination of recreational and competitive-style swimming for adults 20 years of age and older.

The various programs usually employ some type of interval training techniques similar to those used in exercise programs all over the world, as well as various strength and flexibility routines.

It is *not* a learn-to-swim program, but it *is* designed for *anyone* who can swim at least 50 metres.

Programs are structured for a wide range of swimming abilities.

Masters swimmers include 50 to 60 year-old "novices" as well as ex-Olympic competitors.

Do you have to compete?

Definitely not! Less than half of all Masters swimmers ever compete.

You swim in workouts to maintain and enhance your fitness. You measure your progress by the distances you swim, the time you take to swim them, and the shorter rest periods you require during the workout, as well as the increasing feeling of well-being you experience after a workout.

Some swimmers soon realize, however, that swim-meets are an enjoyable part of a Masters program. Swim-meets provide people with another opportunity to evaluate their progress as well as to socialize with swimmers from other clubs.

The purpose of Masters swimming

The purpose can be stated in three words:

- Health!
- Fitness!
- Fun!

The programs are especially attractive to those who find it hard to keep up with a personally-imposed "keep fit" routine, but are able to take part more easily in a routine and timetable set by others.

There are over 1,000 Masters swimmers in clubs throughout Ontario presently enjoying the benefits of these programs.

Masters Swimming offers two programs in which all fitness swimmers may participate, registered Masters or not registered.

1. *S.T.O.W. — Swim The Ontario Waterways*

This is a personal incentive program for accumulating work-out distances to provide interest and challenge for fitness swimmers.

A frameable anecdotal map with 34 destination places as frequent goals is provided to attach the awards earned.

Anyone can participate in one of the four ways to swim the route, whether with quality workouts or continuous lap swimming.

2. *The Adult Fitness Swim* in the month of February is endorsed by the Ontario Heart Foundation. It is a half-hour or/and one-hour swim for distance. It is not a competition.

Each participant receives a certificate with their distance recorded on it, so they can assess their yearly improvement, and a print-out of all results by age group, so they can observe what is possible for them to achieve.

Half of the \$4.00 entry fee goes to the Heart Fund.

For more information on these programs, contact CASA-Ontario. 1220 Sheppard Ave. East, Willowdale, M2K 2X1. (416) 495-4270.

How do I get started?

Keep this pamphlet with you and tear off and mail in the Request for Information form, or contact either of the two offices listed below.

Heather Dwinell
CASA (Ontario)
1220 Sheppard Ave. East
Willowdale, Ont.
M2K 2X1
Telephone: (416) 495-4270

Carol Judd
Manager of Participation Services
CASA
333 River Road
Ottawa, Ont.
K1L 8B9
Telephone: (416) 741-5111

.....

Masters Swimming

1220 Sheppard Avenue East, Willowdale, Ontario
M2K 2X1, (416) 495-4270

Please send me information regarding Masters
Swimming Clubs and/or programs in my area.

Name: _____

Address: _____ Apt. # _____

City/Town: _____

Province: _____ Postal Code: _____

.....

ISBN-0-7743-8010-1
D1321 5/83 5M



Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
John R. Sloan
Deputy Minister

Comment y participer?

Conservez cette brochure et découpez la formule de demande de renseignements et envoyez-la à l'un des deux bureaux ci-après, ou adressez-vous directement à eux.

Heather Dwinell

ACNA (Ontario)

1220 est, avenue Sheppard

Willowdale (Ontario)

M2K 2X1

Téléphone: (416) 495-4270

Carol Judd

Directrice des services de participation ACNA

333, chemin River

Ottawa (Ontario)

K1L 8B9

Téléphone: (613) 742-5111

Maîtres-nageurs

1220 est, avenue Sheppard, Willowdale (Ontario)
M2K 2X1 (416) 495-4270

Veuillez m'adresser des renseignements concernant les clubs de maîtres-nageurs et/ou les programmes dans ma région.

Nom: _____

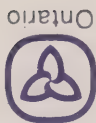
Adresse: _____

Appt. n° _____

Ville: _____

Code postal: _____

Province: _____



Ontario

Ministère
du Tourisme
et des Loisirs

Direction des
sports et
de la condition
physique

Leon Reuben C Baetz
Ministre
John R. Sloan
Sous-ministre

ISBN-0-7743-8010-1
D1321 5/83 5M

Plus de 1000 maîtres-nageurs font partie de clubs en Ontario et profitent de ces programmes.

Les Maîtres nageurs offrent deux programmes auxquels peuvent participer tous ceux qui nagent pour rester en forme, qu'ils soient Maîtres nageurs inscrits ou non.

1. *Nage dans les voies d'eau de l'Ontario (NVEO — STOW)*

Il s'agit d'un programme d'incitation personnelle pour accumuler les distances d'entraînement afin de stimuler l'intérêt et d'accroître de la difficulté pour ceux qui nagent pour rester en forme.

Les participants reçoivent une carte anecdotique qu'ils peuvent encadrer et indiquer 34 destinations différentes comme buts fréquents; elle comporte un emplacement prévu pour y fixer les récompenses obtenues.

Tous peuvent faire le parcours selon l'une des quatre façons, soit avec des séances d'entraînement de qualité, soit avec des traversées ininterrompues.

2. *Nage pour la forme physique des adultes, en février, est parrainée par la Fondation du cœur de l'Ontario.* Il s'agit d'une nage de fond d'une demie heure ou d'une heure, sans compétition.

Les participants reçoivent un certificat où leur distance est enregistrée, pour qu'ils puissent évaluer leurs progrès annuels, et une liste de tous les résultats par groupe d'âge, afin qu'ils puissent savoir ce qu'ils peuvent prétendre faire.

La moitié du droit d'inscription 4,00 \$ est remise au Fonds du cœur.

Pour plus ample information sur ces programmes, s'adresser à La FCNA-Ontario, 1220 est, avenue Sheppard, Willowdale (Ontario) M2K 2X1.

(416) 495-4270.

Qu'est-ce que le programme «maîtres-nageurs»?

C'est une combinaison de natation récréative et de compétition pour les adultes de plus de 20 ans. Les divers programmes font d'ordinaire appel à des types de techniques d'entraînement par intervalle semblables à celles employées dans les programmes d'exercices du monde entier, de même qu'à divers exercices de force et de souplesse.

Ce n'est pas un programme d'apprentissage; il est conçu pour *tous ceux* qui peuvent nager au moins 50 mètres.

Les programmes sont conçus pour une gamme étendue de capacités en natation.

Les "maîtres-nageurs" comptent des "novices" de 60 ans aussi bien que d'anciens nageurs olympiques. **Devez-vous participer à des compétitions?**

Pas du tout! Moins de la moitié des maîtres-nageurs participent à des compétitions. Vous nagez lors de séances d'entraînement pour garder et améliorer votre forme. Vous vous rendez compte de vos progrès parce que vous nagez de plus longues distances, vous nagez pendant plus longtemps, vous avez besoin de périodes de repos plus courtes et vous vous sentez mieux après une séance d'entraînement.

Certains nageurs se rendent vite compte, toutefois, que les rencontres de natation sont une partie agréable du programme "maîtres-nageurs". Elles sont une occasion de plus pour les nageurs de mesurer les progrès accomplis et de rencontrer les membres d'autres clubs.

But du programme "maîtres-nageurs"

Le programme se résume en trois mots:

- santé!
- forme!
- loisir!

Les programmes s'adressent particulièrement à ceux qui ont des difficultés à suivre d'eux-mêmes un programme de conditionnement physique, mais qui trouvent plus facile de participer à un programme et à un emploi de temps établis par d'autres.

Pour votre agrément et votre forme physique

Au début de 1972, plusieurs Canadiens participèrent à une compétition organisée en Floride par l'AAU. Depuis lors, le mouvement "maîtres-nageurs" a lentement pris de l'ampleur au Canada et surtout en Ontario.

Le programme "maîtres-nageurs" est un programme qui se pratique toute l'année et qui fait face aux besoins du nombre en croissance rapide des nageurs adultes (âgés de 20 ans ou plus) qui se rendent de plus en plus compte de l'importance des exercices aérobiques réguliers.

Le grand public a généralement toujours considéré la natation surtout comme une forme de loisirs, une façon de prendre des vacances et de se décontracter. Récemment, toutefois, on s'est de plus en plus rendu compte de son utilité dans le domaine de la forme physique.

Saviez-vous

Que plus de gens pratiquent la natation que tout autre sport populaire.

Que la natation est un excellent moyen de rester en forme et de retarder le vieillissement.

En fait, la natation est une des meilleures façons d'améliorer votre *forme physique générale* parce que:

- c'est une des trois activités aérobiques (avec le jogging et le ski de fond) qui améliorent les systèmes cardio-vasculaires et cardio-respiratoires;
- les diverses nages font travailler *tous* les groupes musculaires importants;
- elle maintient et améliore la souplesse des articulations et des ligaments;
- les risques de blessures sont très réduits.

**SPORTS
TRAVELCADE**



**Maîtres-
nageurs**



MINOR SOFTBALL

A 3 0 N
R 80
S 67



SPORTS TRAVELCADE



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Division

Hon. Robert Welch
Minister
Robert D. Johnson
Deputy Minister

MINOR SOFTBALL

The game everyone can play and enjoy

This is the kind of sport that makes your community a warmer-hearted place to live. You'll find satisfying action at the softball diamond all during Spring and through to the Fall championships, whether you play, coach, officiate or just go to cheer for your young hopeful.

Wise counsel and encouragement of team spirit have helped many a shy introvert or loner develop into an outgoing, personable adult.

The game has been called fast ball, slow pitch and mush ball, among other names, but it is officially recognized as softball.

It is played on a diamond and the equipment needed are: a bat, a ball, finger gloves, trapper gloves for catcher and first baseman. With nine players per team and one or more umpires, you're ready to go.

Do your part, get involved in giving every youngster in your community an opportunity to play. You may participate a little or a lot but you'll never regret the time spent in the sport of softball.

At Softball Ontario, we are ready to help you organize a softball league for the girls and boys in your area. Some of the aids are outlined later in this brochure but a note or phone call to the office listed will bring you answers.

Through this office, you will receive the information necessary to train a team, take them to tournaments and playoffs. Who knows, maybe you'll have an Ontario championship or a Canadian championship, even a World championship to show for your efforts.

Keeping up to date. A bulletin service, providing dates of softball activities, is available through the following parent organizations:

Ontario Amateur Softball Assoc.
33 Goldsmith Avenue,
St. Catharines, Ontario

Provincial Women's Softball Assoc.
c/o Ms. Mary Martin, R.R.#1,
Scotland, Ontario.

Ontario Rural Softball Assoc.
c/o Mr. James Hartnett,
Mount Elgin, Ontario

Northwestern Ont. Regional Sports
Council
P.O. Box 398,
Thunder Bay, Ontario

Northeastern Ont.
Regional Sports Comm. Inc.
c/o Laurentian Univ.,
Ramsey Lake Road,
Sudbury, Ontario.

There is usually a charge of \$3.00 per year to cover mailing and handling.

What difference does age make? In a ball game at the Sunday School picnic, you can play on the same team with a teen-ager and it doesn't matter.

However, in organized softball competition, age is a very important matter. Here's how!

Those who are, as of the preceding January 1:

- under 11, play in the Squirt series
- under 13, play in the girls Novice series or boys Pee wee series
- under 15, play in the Bantam series
- under 17, play in the Midget series
- under 19, play in the Juvenile series
- under 21, play in the Junior series

At 21, players are eligible for Intermediate or Senior series (check with your leagues). Anyone signing for the wrong age classification could jeopardize his or her team's chance to win a tournament or championship.

Umpires. Qualified officials are important to a softball game and its outcome, their degree of qualification depending on the type of competition you're involved in. For fun games, a fun umpire is probably the answer but, if you're playing highly competitive

teams, get the best available. Through Sports Travelcade and Softball Ontario, clinics are arranged to train umpires in rule interpretation, proper positioning on the field, rule changes and correct identification. To register your officials, contact:

OASA, 33 Goldsmith Avenue,
St. Catharines, Ontario L2M 2V7
or

PWSA, P.O. Box 131,
Brighton, Ontario.

Softball - A Manual for Coaches.

This 64-page book, written by experts in the sport, explains and illustrates many of its basic skills and fundamentals. For the guidance and assistance of minor league coaches, copies are available at field offices of the Ministry of Culture and Recreation or, at a minimal charge of 50¢ each, from Government Bookstore, 880 Bay St., Toronto M7A 1N8.

Residence Rule. For informal play-ground games, nearly anything goes. However, for affiliated softball leagues, it is essential to check the residence rule on where to play or whether a release from another area is needed. Your local organizer will help see such things are in order, so that your entire team will not be disqualified from further competitive play.

VF

Take a bat, a ball and a glove to your local community park. See how many friends you'll meet!

For further information, write or phone:

Softball Ontario,
559 Jarvis Street,
Toronto M4Y 2J1 964-8655





Ministry of
Culture and
Recreation

Ontario

Minor softball

CA26N
CR 80
-867



SPORTS TRAVELCADE

The game everyone can play and enjoy

This is the type of sport that makes the community a better place to live, depending on the degree of involvement. You'll find satisfying action at the softball diamond from spring right through to the excitement of the fall championships, whether you play, coach, officiate or just go to cheer for your young hopefuls.

Wise counselling and encouragement of team spirit have helped many a shy introvert or loner develop into an outgoing, personable adult.

The game of softball is called fastball, mush ball and many other names, but is now officially referred to as softball (fastpitch or slowpitch).

Fastpitch uses nine defensive players with the pitcher using a slingshot, windmill or a conventional delivery, all of which are underhand but fast.

Slowpitch uses 10 defensive players with the pitcher using a slow arcing pitch (underhand). It is played as a hitting and defensive game, as compared to a pitchers' duel as in some fastpitch competition.

To clear up a misconception regarding the size of ball to be used, the 12" official ball is used throughout Ontario with the following exception: girls under 16 years of age and boys under 15 use an 11" ball.

Softball is played outdoors on a regulation diamond using a bat and ball, and finger gloves for all defensive players except the catcher and first baseman; they may use a trapper-type glove. Protective equipment and mask are mandatory for the defensive team, and batting helmets are mandatory when at bat and running the bases.

Do your part; get involved in giving every youngster in your community an opportunity to play. You may participate a little or a lot, but you'll never regret the time spent in the sport of softball.

Softball Ontario

This is the sport governing council recognized by the Ministry of Culture and Recreation. It administers to the needs of the Ontario Amateur Softball Association, the Ontario Rural Softball Association, and the Provincial Women's Softball Association. These three associations offer competition programs throughout the province to all boys, girls, men and women in the various villages, towns, boroughs and cities to make everyone eligible to try for provincial championships.

Many local recreation and parks organizations in the province also offer extensive programs at a more recreational level for community fun and fellowship.

Keeping up to date

A bulletin service providing dates of softball activities is available through the following parent organizations:

Ontario Amateur Softball Association
Mr. C.G. Butler
Box 33, R.R. #6
Woodville, Ontario K0M 2T0

Provincial Women's Softball Association Inc.
Mrs. Marianne Allen
16 Bessborough Drive
St. Catharines, Ontario L2M 3G2

Ontario Rural Softball Association
Mr. Glen Prouse
R.R. #1
Mount Elgin, Ontario N0J 1N0

Northwestern Ont. Regional Sports Council
PO Box 398
Thunder Bay, Ontario
P7C 4W1

Northeastern Ont. Regional Sports Comm. Inc.
Civic Square Complex
200 Brady Street
Sudbury, Ontario P3E 5K3

There is usually a charge of \$5.00 per year to cover mailing and handling.

What difference does age make?

In a ball game at the Sunday school picnic, you can play on the same team with a teenager and it doesn't matter. In organized softball competition, however, age is a very important matter. Here's how:

Those who are (as of the preceding January 1)

- under 11, play in Squirt series
- under 13, play in the girls Novice series or boys Pee wee series
- under 15, play in the Bantam series
- under 17, play in the Midget series
- under 19, play in the Juvenile series
- under 21, play in the Junior series

At 21, players are eligible for Intermediate or Senior series (check with your leagues). Anyone signing for the wrong age classification could jeopardize his or her team's chance to win a tournament or championship.

Slow pitch

One of the developments in this sport is the popularity of slow pitch (softball), a modification of the game allowing 10 players instead of the usual nine. Instead of conventional fastball pitching, the ball must be delivered with a perceptible arc of at least three feet (0.91 m) from the time it leaves the pitcher's hand until it reaches home plate. The pitched ball shall not reach a height of more than 12 feet (3.66 m) at its highest point above the ground. The pitcher is then available to roam between pitches and become another fielder. This sport is being offered as a more recreational-type game to the over-30 age group. For further information and developments on this sport, contact the Softball Ontario office or send them \$2.00, plus \$1.00 postage and handling, and ask for a CASA Rule Book.

Umpires

Qualified officials are important to a softball game and its outcome, their degree of qualification depending on the type of competition you're involved in. For fun games, a fun umpire is probably the answer, but if you're playing highly competitive teams, get the best available. Through Sports Travelcade and Softball Ontario, clinics are

arranged to train umpires in rule interpretation, proper positioning on the field, rule changes and correct identification. To register your officials, contact:

Softball Ontario Central Umpires Registry
160 Vanderhoof Avenue
Toronto, Ontario M4G 4B8

Special note: If you would like to become a qualified registered umpire please notify Softball Ontario and arrange to attend a certified clinic. These will be set up throughout the province in various districts, and you will be notified of same.

Books on softball

Softball — A Manual for Coaches is a 64-page book, written by experts in the sport. It explains and illustrates many basic softball skills and fundamentals, and is intended for the guidance and assistance of minor league coaches. Copies are available at field offices of the Ministry of Culture and Recreation or, at a minimal charge of \$1.50 each, from Government Bookstore, 880 Bay Street, Toronto M7A 1N8.

The Softball Ontario office (address below) is stocked with current rule books, coaching manuals (all grades), and many technical manuals for pitchers and umpires.

Residence Rule

For informal playground games, nearly anything goes. For affiliated softball leagues, however, it is essential to check the residence rule on where to play or whether a release from another area is needed. Your local organizer will help see such things are in order, so that your entire team will not be disqualified from further competitive play.

Take a bat, a ball and a glove to your local community park. See how many friends you'll meet!

For further information, write or phone:

Softball Ontario
160 Vanderhoof Avenue
Toronto, Ontario M4G 4B8
Telephone: (416) 424-6808



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Ward Cornell
Deputy Minister

D1048 9/81 5M

Règlements relatifs à la résidence

Sur les terrains de jeu non officiels, vous pouvez faire à peu près ce que vous voulez, mais lorsqu'il s'agit de ligues affiliées, vous devez vérifier le règlement de résidence pour savoir où vous pouvez jouer et si vous avez besoin d'une autorisation d'une autre région. Votre organisateur local vous aidera à veiller à ce que tout soit en ordre, afin d'éviter que votre équipe soit disqualifiée et éliminée des compétitions futures.

Allez au parc près de chez vous avec un bâton, une balle et un gant et vous serez surpris de vous voir tout à coup tant d'amis!

Vous pouvez obtenir de plus amples renseignements en écrivant ou en téléphonant à:

Softball Ontario
160, avenue Vanderhoof
Toronto (Ontario) M4G 4B8
Téléphone: (416) 424-6808



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Direction des
sports et
de la condition
physique

L'hon. Reuben C. Baetz
Ministre
Ward Cornell
Sous-ministre
ISBN 0 7743 6730X

\$1 pour couvrir l'affranchissement et la manutention, en demandant le livret des Règlements de Softball de l'ACSA.

Les arbitres

Il est important pour le déroulement d'une partie de softball que des officiels qualifiés soient présents, leur niveau de qualification dépendant du genre de compétitions auxquelles votre équipe participera. Si vous jouez simplement pour le plaisir, un arbitre choisi au pied levé suffira, mais si vous jouez contre des équipes sérieuses, choisissez les meilleurs arbitres. Sports Travelcade et Softball Ontario organisent des cours pour enseigner aux arbitres l'interprétation des règlements, les positions correctes sur le terrain, les changements de règlements et leur application correcte. Si vous voulez faire enregistrer vos officiels, veuillez contacter:

Softball Ontario Central Umpires Registry
160, avenue Vanderhoof
Toronto (Ontario) M4G 4B8

Remarque: Si vous désirez devenir un arbitre qualifié enregistré, veuillez notifier Softball Ontario et prendre des dispositions pour assister à l'un des cours donnés dans les différentes régions de la province et qui vous seront annoncés.

Publications sur le softball

Softball — A Manual for Coaches

Ce livret de 64 pages, écrit par des experts dans ce sport, explique à l'aide d'illustrations un bon nombre de techniques de base et de règles fondamentales. Il vous permettra de guider et d'aider les instructeurs des ligues mineures. Vous pouvez vous en procurer des exemplaires aux bureaux régionaux du ministère des Affaires culturelles et des Loisirs ou, moyennant la modique somme de \$1.50 chacun, à la Librairie du gouvernement, 880, rue Bay, Toronto M7A 1N8.

Le bureau de Softball Ontario dont l'adresse figure ci-dessous, possède en magasin les livrets des règlements courants, des manuels pour entraîneurs (toutes catégories) et plusieurs manuels techniques à l'intention des lanceurs et des arbitres.

D'habitude, on exige \$5 par an pour couvrir les frais d'envoi et de maintenance.

L'âge fait-il une différence?

À l'occasion d'un pique-nique le dimanche, vous pouvez vous joindre à une équipe d'adolescents pour jouer au softball, cela n'a pas d'importance; mais lorsqu'il s'agit de compétitions organisées, l'âge prend de l'importance et voici comment:

-moins de 11 ans, jouent dans la série Squirt
-moins de 13 ans, jouent dans la série Novice pour les filles ou dans la série Pee wee pour les garçons
-moins de 15 ans, jouent dans la série Bantam
-moins de 17 ans, jouent dans la série Midget
-moins de 19 ans, jouent dans la série Juvenile
-moins de 21 ans, jouent dans la série Junior

Quand les joueurs atteignent 21 ans, ils peuvent jouer dans les séries Intermédiaires ou Sénior (vérifiez auprès de votre ligue). Un joueur ou une joueuse qui s'inscrit dans une série ne correspondant pas à son âge peut compromettre les chances de son équipe de gagner un tournoi ou un championnat.

Balle lente

Ce sport a évolué et la balle lente, un dérivé du softball, est devenu populaire. 10 joueurs peuvent participer au jeu, au lieu des 9 habituels, et le lancer de la balle n'est pas aussi rapide, mais est effectué de manière à faire suivre à la balle une trajectoire visiblement courbe d'au moins trois pieds (0.91 m) à partir du moment où la balle quitte la main du lanceur jusqu'au moment où elle atteint le marbre. La balle lancée ne doit pas s'élever à plus de 12 pieds (3.66 m) au-dessus du sol. Le lanceur peut alors courir entre les lancers et devenir un autre joueur de champ. Ce sport présente un aspect plus récréatif pour les groupes de plus de 30 ans. Si vous désirez obtenir davantage de renseignements sur ce sport et ses activités, veuillez vous mettre en rapport avec le bureau de Softball Ontario, ou envoyer \$2, plus

Soyez sport; arrangez-vous pour donner à tout enfant dans votre communauté une chance de jouer. Que votre participation soit minime ou importante, vous ne regretterez jamais le temps que vous aurez consacré au softball.

Softball Ontario

C'est ainsi que s'appelle la fédération accréditée par le ministère des Affaires culturelles et des Loisirs. Softball Ontario pourvoit aux besoins de l'association de softball amateur de l'Ontario, de l'association rurale de softball de l'Ontario et de l'association provinciale de softball féminin. Ces trois associations offrent des programmes de compétition pour garçons, filles, hommes et femmes dans divers villages, villes ou quartiers des grandes villes partout dans la province, afin de donner à chacun la possibilité de parvenir aux championnats de la province.

Par ailleurs, beaucoup d'organismes de loisirs dans la province offrent également des programmes bien organisés pour ceux qui cherchent plutôt la camaraderie et le divertissement communautaire.

Pour vous tenir informé

Les organisations suivantes distribuent des bulletins donnant les dates des activités de softball:

Ontario Amateur Softball Association
a/s M. C. G. Butler
Boîte 33, R.R. n° 6
Woodville (Ontario)
K0M 2T0

Provincial Women's Softball Association Inc.
a/s Mme Marianne Allen
16, promenade Bessborough
St. Catharines (Ontario) L2M 3G2

Ontario Rural Softball Association
a/s M. Glen Prouse
R.R. no 1
Mount Elgin (Ontario) N0J 1N0

Northwestern Ont. Regional Sports Council
C.P. 398
Thunder Bay (Ontario) P7C 4W1

Le sport que tout le monde peut pratiquer et aimer

C'est le genre de sport qui ajoute de l'agrément à la vie en collectivité, dans la mesure où l'on s'y intéresse. Votre présence au terrain de softball vous procurera une activité satisfaisante du printemps aux championnats d'automne, que vous soyez joueur, entraîneur, officiel ou supporter des jeunes espoirs. Par de sages conseils et l'encouragement à développer l'esprit d'équipe, on a souvent réussi à transformer un timide introverti ou solitaire en un adulte sociable et avenant.

On désigne parfois ce jeu sous un autre nom, entre autres "fastball" et "mush ball", mais il est officiellement reconnu sous le nom de softball ou balle-molle (balle rapide et balle lente).

Le jeu de balle rapide requière neuf joueurs de défense; le lanceur doit exécuter son lancer par en dessous, d'une balle rapide, dans le style "sling-shot", "moulin à vent" ou conventionnel.

Le jeu de balle lente requière dix joueurs de défense; la balle doit être lancée par en dessous et doit évoluer lentement suivant une trajectoire courbe. La partie se joue plutôt entre le frappeur et les joueurs de défense, contrairement au duel lanceur-frappeur auquel on assiste parfois dans le jeu de balle rapide.

Pour mettre fin aux doutes concernant la grosseur de la balle, précisons que l'on emploie partout en Ontario la balle de 12 po de circonférence, qui est sanctionnée officiellement, quoique les filles de moins de 16 ans et les garçons de moins de 15 ans emploient une balle de 11 pouces.

La partie de softball se déroule en plein air sur un terrain réglementaire et les joueurs utilisent un bâton et une balle, ainsi que des gants pour les joueurs de défense; le receveur et le premier but peuvent utiliser un gant plus ample appelé mitaine. Le port d'accessoires protecteurs et de masques est obligatoire pour l'équipe défensive; de même, le frappeur au bâton et les coureurs doivent porter le casque protecteur.

**SPORTS
TRAVELCADE**



**Softball
mineur**



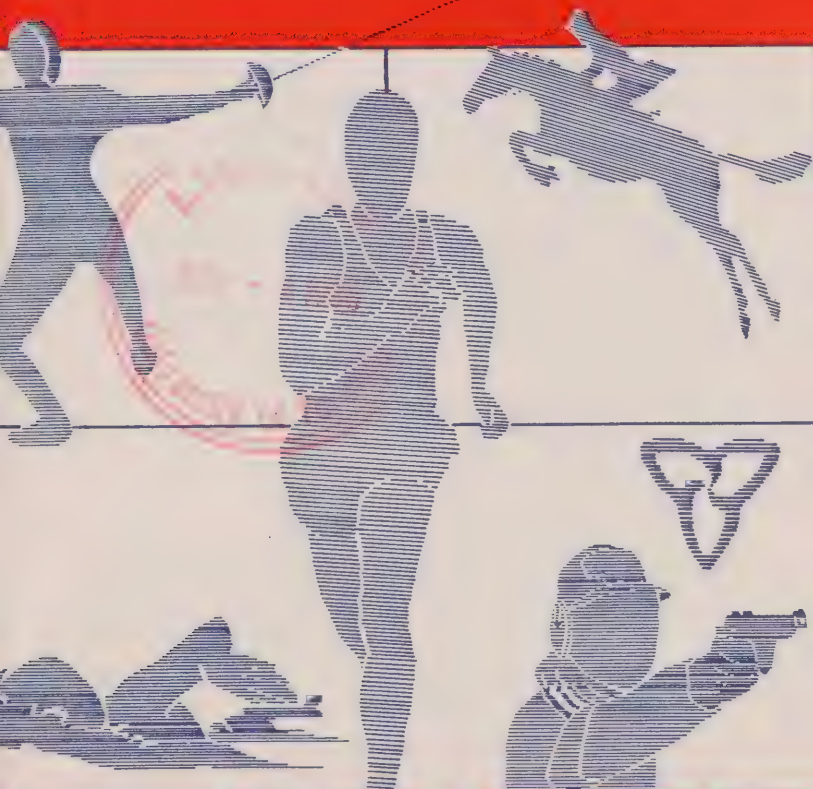


Modern Pentathlon

CA20N

CR 80

-S67



Sports Travelcade



Ontario

Ministry of
Tourism
and
Recreation

Introduction

This is a sport which caters for both the Elite Athlete and the Recreational Participant. Those who aspire to Olympic participation will have to attain remarkable all round skill, strength and stamina, while the less ambitious have the opportunity to try out no less than five varied sports in the structure of a competition. Surely, to compete in five sports in one competition is an achievement in itself.

Introductory Clinics are held using modified rules to allow complete beginners to try out the sport before having to commit themselves to equipment expense and training. Those who enjoy this level of participation will eventually equip themselves and help in the maintenance of the recreational level of the sport. For those with competitive natures, progressively higher standard clinics, regular coaching, development of local club and teams will be the goals.

The Modern Pentathlon Association of Ontario holds introductory clinics and competitions, encourages inter-club matches, area competitions and open competitions and stages a Provincial Championship. For those who qualify, there is the National Championships and International Representation.

The sport is fun, testing and satisfying at all levels.

GOOD LUCK AND WELCOME

History

The Ancient Greeks had the perfectly versatile sportsman in mind when they introduced the pentathlon (five-athletic) event in their ancient Olympiads. They respected versatility so much that the winner of this new event was considered as the "Victor Ludorum", the winner of the Games! No wonder our ancient pentathlete had to be an outstanding long jumper, javelin thrower, sprinter, discus thrower and, to finish off his final opponent, an exceptional wrestler. Why these special events? Just as the military-minded Spartans did, and use your imagination!

The latter was exactly what Baron De Coubertin (Father of the Modern Olympic

movement) did; he asked the Stockholm Olympics' Organizing Committee in 1912 to rekindle this search for the ultimate sportsman, and introduce modern pentathlon in the Games' program. The Swedes obliged him and thus modern pentathlon has come into existence, challenging the best in ultimate sport versatility. Do you think you are one of these men or women?

Events

This is what our modern pentathlete has to do to deserve that description and versatility:

1. *Horseback riding:* Our pentathlete has to be an excellent equestrian in order to ride a completely strange horse (drawn by lot) around a 600-metre course sprinkled with 15 obstacles including one double, one triple and one water jump, all within one minute, 43 seconds.
2. *Fencing:* Our rider then has to imitate a D'Artagnan, fencing every single competitor in the field, and within three minutes has to end each fight with a valid hit! The weapon is called the epee. It is the duelling type, of course!
3. *Swimming:* Our fencer has to don swimming gear and, like an Alex Bauman, free-style through the water as fast as possible. (Men swim 300 metres, women 200).
4. *Shooting:* Meet our swimmer now mimicking Sundance Kid with a .22 automatic pistol. He or she has to hit a turning silhouette target exposed for three short seconds, and to prove shooting ability, has to repeat this performance 20 times, in four series of five shots. There is a seven-seconds interim between the exposures. Does it sound impossible? It's easy!
5. *Cross-country running:* The final change of our athlete into a modern-day Phidippides, the legendary Athenian runner, completes our picture of the all-round athlete: a rough cross-country course is the final obstacle faced by our versatile athlete after four days of gruelling competition. (Men run 4,000 metres, women 2,000). Our runner delivers the

message to the yet unknowing age: Modern pentathlon is here! We challenge you to try it. It is without any doubt, the longest single event on the Olympic program - five exciting, fluctuating, but always satisfying, days.

Scoring

Not as complicated as one would think. In every event there is a standard performance which is equated to 1,000 modern pentathlon points. Riding is an exception, as the maximum points attainable are 1,100. When our pentathlete acquires better results than the standard 1,000 points, he or she is awarded extra points, and when the pentathlete fails to achieve this standard he or she has points deducted. The winner of the competition is the one who amassed the highest total.

1. *Riding*: Clear round under 1:43 minutes = 1,100 points. Possible deductions: refusal, knockdown, fall, failing to complete the course under one minute, 43 seconds.
2. *Fencing*: Seventy percent of the possible bouts have to be won for 1,000 points. Anything above or under will be added or deducted from the standard 1,000 points (e.g. with 50 competitors in the field, 1,000 points will be given if our pentathlete won 35 of 49 fights). The value of one victory in this case would be 22 points.
3. *Swimming*: *For men*, a 300-metre swim in the time of 3:54.0 = 1,000 points. Every second above/under = 8 points (e.g. 3:44 = 1,080 points, 4:04 = 920 points). *For Women*, a 200-metre swim in 2:40 = 1,000 points. Every second above/under = 4 points.
4. *Shooting*: 194 out of the possible 200 = 1,000 points. Every score above/under is worth 22 points (e.g. 190 = 912 points).
5. *Running*: *For men*, a 4,000-metre cross-country in the time of 14:15 = 1,000 points. Every second above/under = 3 points (e.g. 14:00 = 1,045 points, 14:30 = 955 points). *For Women*, a 2,000-metre run in 7:40 = 1,000 points. Every second is worth 5 points.

Programs

In view of the nature of the sport, a modern pentathlete is in a constant improvement process, particularly in the so-called technical events: riding, fencing and shooting. Where does one start? To help future athletes, the Ontario Modern Pentathlon Association offers different programs for both males and females from the age of 12 upwards to 40.

Introductory/Programs

1. *Fencing/Shooting Clinics* - competitions are introduced to Epee fencing and air pistol shooting. More advanced clinics introduce 0.22 handgun shooting.
2. *The Run/Swim combination* is the physical basis of top performing Pentathletes - age group - Run/Swim Biathlon competitions are used for selecting potential elite competitors.
3. *Ride/Shoot/Run/Swim Tetrathlon*. This event is already well established in the Pony Club Organization who have produced many of Canada's top pentathletes.
4. *Private coaching* in each or any of the five events will produce its rewards, but it is important to know how the events are organized in the Modern Pentathlon - there are differences.

For more information please contact:

Ontario Modern Pentathlon Association
Non-Resident Sports Office
Ontario Sports Centre
1220 Sheppard Avenue East
Willowdale, Ontario
M2K 2X1



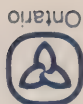
Ontario

Ministry of
Tourism and
Recreation

Province of Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

Pour plus de renseignements, veuillez vous adresser à:

L'association ontarienne de pentathlon moderne
Bureau des sports pour non-résidents
Centre administratif des sports de l'Ontario
1220, avenue Sheppard est
Willowdale, (Ontario)
M2K 2X1



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs
Province de l'Ontario
Queen's Park
Toronto, Canada
M7A 2R9

- 4) *Tir* — Sur un score possible de 200, 194 donne 1 000 points de compétition. Tout point de score en plus ou en moins vaut 22 points de compétition (ex., 190 = 912 points).
- 5) *Course à pied* — Chez les hommes, 4 000 mètres de cross-country en un temps de 14'15" donne 1 000 points. Chaque seconde en plus ou en moins vaut 3 points (ex., 14' = 1 045 points, 14'30" = 955 points). Chez les femmes, la course de 2 000 mètres en 7'40" donne 1 000 points. Chaque seconde en plus ou en moins vaut 5 points.

Programmes

Etant donné la nature de ce sport, le pentathlète moderne cherche sans cesse à progresser, surtout dans les épreuves dites techniques: l'équitation, l'escrime et le tir. Par quoi l'aspirant commence-t-il? Pour aider les futurs athlètes, l'association ontarienne de pentathlon moderne offre différents programmes aux hommes et aux femmes âgés de 12 à 40 ans.

Programmes de présentation

1. Ateliers d'escrime et de tir - On organise des compétitions d'escrime à l'épée et de tir au pistolet à air comprimé. Les ateliers plus avancés proposent du tir à l'arme de poing de calibre 22.
2. La combinaison course à pied-natation est l'exercice physique de base des pentathlètes les mieux entraînés, par groupe d'âge, les compétitions de biathlon (course à pied et natation) permettent de sélectionner les meilleurs concurrents potentiels.
3. Tétrathlon (équitation, tir, course à pied, natation). Cette discipline est déjà bien implantée dans les clubs d'équitation sur poneys d'où proviennent nombre des meilleurs pentathlètes canadiens.
4. L'entraînement privé, dans chacune ou l'une des cinq disciplines voit ses efforts récompensés, mais il est important de savoir comment ces disciplines sont organisées dans le pentathlon moderne, car il y a des différences.

légendaire, pour achever notre image moderne de l'athlète complet: le dernier défi à relever après quatre jours de compétition épuisante est une course en terrain accidenté: 4 000 mètres pour les hommes et 2 000 pour les femmes. Notre coureur apporte le message à une époque encore dans l'ignorance: le pentathlon moderne existe! Nous vous définons de vous y mettre. C'est, sans l'ombre d'un doute, l'épreuve qui dure le plus longtemps au programme olympique: cinq jours excitants, changeants, mais satisfaisants jusqu'au bout.

Calcul des points

Pas aussi compliqué qu'on l'imagine. Pour chaque épreuve, on fixe une norme de performance qui vaut 1 000 points au pentathlon moderne. L'équitation fait exception, le maximum de points possible étant de 1 100. Lorsque notre pentathlète obtient de meilleurs résultats que la norme de 1 000 points, il ou elle se mérite des points en plus, et dans le cas contraire, on lui enlève des points. Le vainqueur des compétitions est celui qui a accumulé le plus grand nombre de points.

1) *Equitation* — Un parcours sans faute en moins de 1'43" donne 1 100 points. Des points sont enlevés en cas de refus, de renversement d'obstacle, de chute et de temps supérieur à une minute 43 secondes.

2) *Escrime* — Pour mériter 1 000 points, il faut remporter 35 assauts sur 49 obtient 1 000 points). En ce cas-ci, une victoire vaut 22 points.

3) *Natation* — Pour les hommes, un temps de 3'54" sur 300 mètres donne 1 000 points. Chaque seconde en plus ou en moins vaut 8 points (par exemple, 3'44" = 1 080 points, 4'04" = 920 points). Les femmes doivent faire 200 mètres en 2'40" pour gagner 1 000 points. Chaque seconde en plus ou en moins vaut 4 points.

spéciale? Posez la question aux guerriers spatiales et faites appel à votre imagination.

Faire preuve d'imagination, c'est exactement ce qu'a fait le baron de Coubertin, père du mouvement olympique moderne. En 1912, il a demandé au comité organisateur des Jeux olympiques de Stockholm de réinstaurer cette recherche de l'athlète suprême et de remettre le pentathlon au programme de Jeux. Les Suédois lui ont gracieusement rendu ce service, et c'est ainsi qu'est né le pentathlon moderne, qui défie les athlètes les plus complets. Croyez-vous être au nombre de ces hommes ou femmes?

Disciplines

Voici ce que le pentathlète moderne doit accomplir pour mériter ce titre d'athlète complet:

1) *Equitation* — Notre pentathlète doit être un cavalier accompli pour pouvoir monter un cheval totalement inconnu, tiré au sort, et parcourir les 600 mètres semés de 15 obstacles, dont un double, un triple et une rivière, en un temps d'une minute et quarante-trois secondes.

2) *Escrime* — Notre cavalier doit ensuite devenir un D'Artagnan et affronter chacun des autres concurrents en cherchant chaque fois à porter un coup valide en moins de trois minutes! Les combats se font à l'épée, en duel, bien entendu!

3) *Natation* — Notre escrimeur revêt le maillot de bain et, tel un Alex Bauman, franchit en style libre et le plus vite possible la distance imposée, soit 300 mètres chez les hommes et 200 chez les femmes.

4) *Tir* — Notre nageur imite les exploits de Sundance Kid avec un pistolet automatique de calibre 22. Le tireur doit frapper une silhouette mobile visible pendant trois secondes; pour prouver ses talents, il doit répéter l'exploit 20 fois, en quatre séries de cinq coups. La cible apparaît par intervalles de sept secondes. Cela vous semble impossible? Mais voyons, il n'y a rien de plus facile.

5) *Course à pied* — Enfin, notre athlète se transforme en Phidippides, coureur athénien

Introduction

Il s'agit d'un sport qui s'adresse aussi bien à l'athlète d'élite qu'à l'amateur de loisirs. Les personnes désireuses de participer aux Jeux olympiques devront faire preuve de compétence, de force et d'un dynamisme remarquables dans toutes les disciplines, tandis que les moins ambitieux pourront essayer jusqu'à cinq sports différents au cours de la compétition. Il va sans dire que le fait de participer à cinq sports dans une seule compétition constitue un exploit en soi.

Des ateliers de présentation sont organisés; leurs règles ont été modifiées pour permettre aux débutants d'essayer cette discipline avant d'engager des frais d'équipe-

ment et de formation. Ceux qui se contentent de participer finiront par s'équiper et garderont à ce sport son aspect récréatif. Mais, pour ceux qui ont une nature plus compétitive, on a prévu des ateliers dont les normes augmentent progressivement, des séances d'entraînement

régulières de la création d'un club et d'équipes. L'association ontarienne de pentathlon moderne organise des ateliers de

présentation et des compétitions, elle encourage les rencontres inter-clubs, les compétitions régionales et a mis sur pied un championnat provincial. Les champions nationaux et la représentation internationale ont été prévus pour les meilleurs athlètes.

Ce sport est attrayant, plein de défis et satisfaisant sur tous les plans.

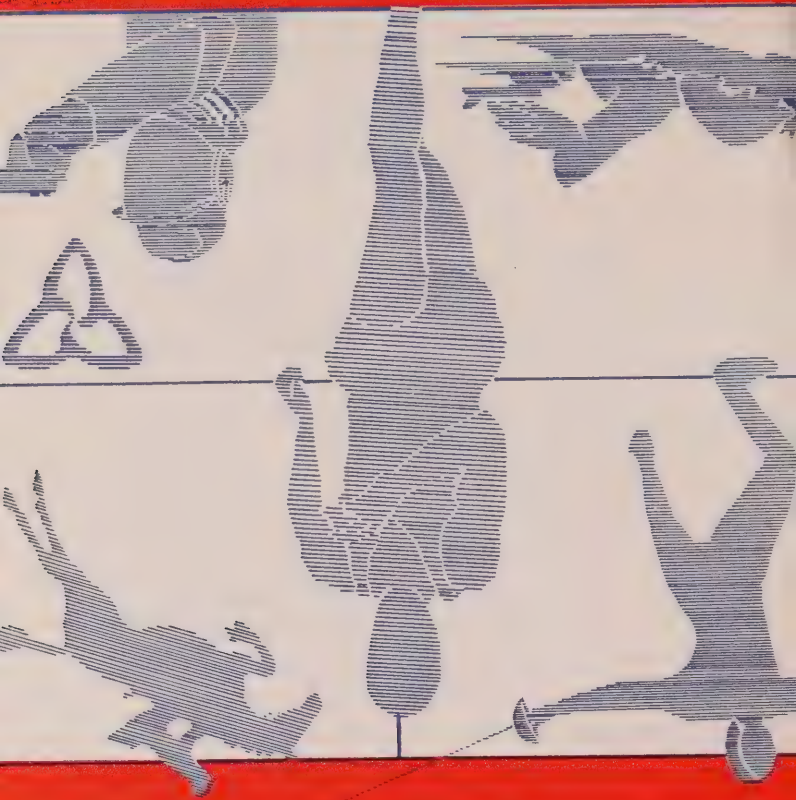
BONNE CHANCE ET BIENVENUE

Historique

Les Grecs de l'Antiquité songeaient à l'athlète complet quand ils ont créé le pentathlon (cinq combats) pour leurs rencontres olympiques. Ils admiraient tellement la polyvalence de l'athlète que le vainqueur de cette nouvelle gamme d'épreuves était déclaré le "Victor l'odorum", vainqueur des Jeux! Cela n'a rien d'étonnant si l'on considère qu'il devait exceller au saut en longueur, au lancer du javelot, au sprint, au lancer du disque et, pour dominer enfin son dernier adversaire, à la lutte. Pourquoi a-t-on instauré cette manifestation



Le Pentathlon Moderne



Sports Travelcade



Ministère du
Tourisme et
des Loisirs



Ministry of
Culture and
Recreation

Government
Publications

Modern rhythmic gymnastics

CA26N
CR80
-567



**SPORTS
TRAVELCADE**

Did you know?

- Modern rhythmic gymnastics (MRG) is super exercise for all ages. It is fun, reasonably easy to do, and beautiful to watch.
- Exercises are usually performed with ribbons, balls, hoops, ropes and clubs. The gymnast harmonizes body movements with movement of the apparatus used.
- The gymnast can train to take part in competitive events, individually or as part of a group.

History

MRG was developed in Europe at the beginning of this century. Founders include a French physiologist, a Geneva music teacher, a German, and an Estonian who founded an MRG movement school in Sweden. In 1963 MRG was accepted internationally and the first world championships were held in Budapest with nine European countries represented. Since then the championships have been held every two years in various countries. In Canada and Ontario, Mrs. Evelyn Koop and her students developed the sport since 1951 and a Canadian team first took part in the world championships in 1971.

Learning MRG

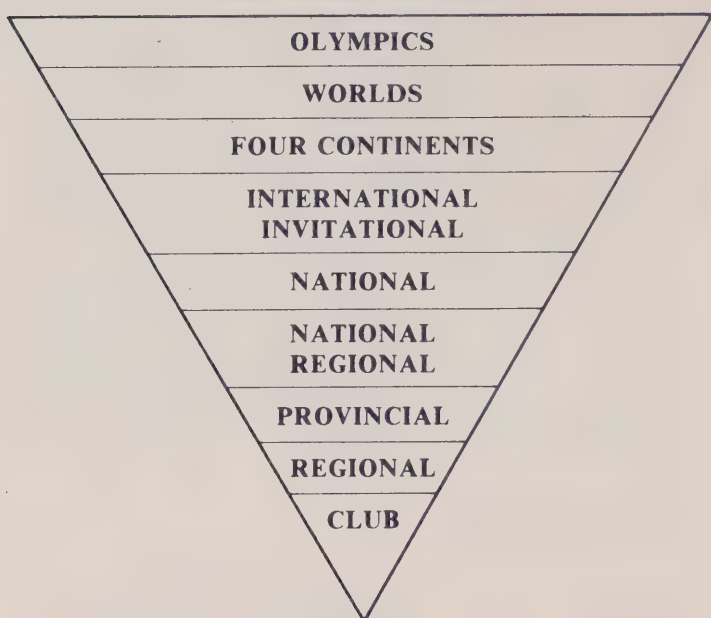
Contact your local parks and recreation department, board of education or MRG club for a course. There are three levels:

Recreational, for those who want to get fit in an enjoyable way. Almost anyone can develop skills, co-ordination and rhythm which are personally satisfying and good for them. Every age is welcome.

Advanced, for those who want a higher level of fitness and ability. This level develops more advanced and intensive skills and becomes a beautiful performance sport combining creative choreography with difficult technical skills. The age category is from 15 to about 30.

Competitive, for those interested in competing in club, regional, provincial, national and international events, including the Olympic Games. Emphasis is on speed, flexibility, strength and excellent apparatus control. The age categories are: children (12 and under); junior (12 to 14 years); senior (14 and up). There is also a master category for juniors and seniors. Competitive training is available through clubs registered with the Ontario Modern Rhythmic Gymnastics Federation.

MRG COMPETITIONS



Ontario Modern Rhythmic Gymnastics Federation (OMRGF)

Both the Ontario and the Canadian federations were founded by Mrs. Evelyn Koop, on April 24, 1969, to promote, teach and improve MRG. The Ontario federation provides:

- recreational and competitive programs for all ages and levels;
- books, films, music, coaching manuals and kits, judges' manuals, code of points manuals, technical bulletins and equipment;
- clinics, seminars, workshops and camps for gymnasts, coaches and officials in various areas of the province;
- general administrative services and technical counselling;
- rules and bylaws, membership list, pin, magazine (The Communicator), posters and crests.

Annual OMRGF membership fees for a club are \$25.; new club \$10.; competitive gymnasts, level III, pre-master and master \$4.; coaches, judges, club-affiliated and level I and II competitive gymnasts \$3.; recreational gymnasts and supporting members \$2. To become a member please contact your local representative:

North

Mrs. Maija Ceming
72 Maki Avenue
Sudbury, Ont.
P6C 2P2

Northwest

Mrs. Inge Aloe
55 Sherwood Parkway
Sault Ste. Marie, Ont.
P6C 3B2

Northeast

Sandy McManus
6 Varley Drive
Kanata, Ont.
K2K 1E8

Central

Ms. Margo Bulmer
24 Bryan Drive
Collingwood, Ont.
L9Y 2K7

Southwest

Mr. Ernie Selmeczi
44 McDonald Street
St. Catharines, Ont.
L2S 2M4

Mrs. Donna Boadway
2180 Devlin Drive
Burlington, Ont.
L7P 2Z7

Toronto

Mrs. E. Koop
160 Vanderhoof Ave.
Toronto, Ont.
M4G 4B8

For any further information please contact:

OMRGF

160 Vanderhoof Ave.

Toronto, Ont.

M4G 4B8

Telephone (416) 424-6883



Ontario

Ministry of
Culture and
Recreation

Sports and
Fitness
Branch

Hon. Reuben C. Baetz
Minister
Ward Cornell
Deputy Minister

D 1030 7/81 5M

Nord-Est

Sandy McManus
6, promenade Varley
Kanata (Ontario)
K2K 1E8

Centre

Mme Margo Bulmer
24, promenade Bryan
Collingwood (Ontario)
L9Y 2K7

Sud-Ouest

M. Ernie Selmeczi
44, rue McDonald
St-Catharines (Ontario)
L2S 2M4

Mme Donna Boadway
2180, promenade Devlin
Burlington (Ontario)
L7P 2Z7

Toronto

Mme Evelyn Koop
160, av. Vanderhoof
Toronto (Ontario)
M4G 4B8

Pour plus de renseignements, communiquez avec:
Ontario Modern Rhythmic Gymnastics Federation
160, av. Vanderhoof
Toronto (Ontario)
M4G 4B8
Téléphone: (416) 424-6883



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Direction des
sports et du
conditionnement
physique

Ministre
Ward Cornell
Sous-ministre

ISBN 0 7743 6445 9

Fédération de gymnastique rythmique moderne de l'Ontario (FGRMO) (Ontario Modern Rhythmic Gymnastics Federation)

La fédération ontarienne ainsi que la fédération
canadienne ont été fondées par Mme Evelyn Koop
le 24 avril 1969 en vue de promouvoir, d'enseigner
et de perfectionner la GRM. La fédération
ontarienne offre:

- des programmes de loisirs et de compétitions
pour tous niveaux et catégories d'âge;
- des livres, films, musiques, manuels et
accessoires d'entraînement, manuels de juges,
manuels du code de pointage, bulletins
d'information technique et équipements;
- des conférences pratiques, séminaires, ateliers
et camps pour les gymnastes, entraîneurs et
officiels en divers endroits de la province;
- des services d'administration générale et de
conseil technique;

- des livres sur le règlement, la liste des membres,
des épingles de boutonnière, un magazine (The
Communicator), des affiches et emblèmes.

La cotisation annuelle d'affiliation à la fédération
ontarienne est de \$25 pour un club; \$10 pour un
nouveau club; \$4 pour les gymnastes de compéti-
tions, niveau III, catégorie maître et aspirant
maître; \$3 pour les entraîneurs, juges et gymnastes
de compétition, niveaux I et II, affiliés à un club;
\$2 pour les gymnastes de récréation et les membres
supporters. Pour devenir membre, veuillez
communiquer avec le représentant de votre région:

Nord

Mme Maija Ceming
72, avenue Maki
Sudbury (Ontario)
P6C 2P2

Nord-Ouest

Mme Inge Aloe
55, promenade Sherwood
Sault-Sainte-Marie (Ontario)
P6C 3B2



Avancé, à l'intention de ceux qui veulent parvenir à un palier supérieur de condition physique et à un palier supérieur de condition physique et d'aptitude. À ce niveau, on intensifie et perfectionne l'exécution des exercices pour que le sport devienne un spectacle agréable à l'œil, où se réalise l'alliance entre la chorégraphie et la difficulté de l'exercice. Ce palier s'adresse à la catégorie des 15 à 30 ans environ.

Compétitif, à l'intention de ceux que la compétition intéresse au niveau du club, régional, provincial, national et mondial, y compris les Jeux olympiques. On met l'accent sur la vitesse, la souplesse, la force et la parfaite maîtrise des accessoires. Les groupes d'âge sont répartis ainsi: enfants (moins de 12 ans); junior (de 12 à 14 ans); et senior (plus de 14 ans). Il existe aussi une catégorie maître chez les juniors et les seniors. On peut s'entraîner aux compétitions par l'entremise des clubs agréés par la fédération de gymnastique rythmique moderne de l'Ontario.

Le saviez-vous?

- La gymnastique rythmique moderne (GRM) est un excellent exercice que l'on peut pratiquer à tout âge. C'est un exercice agréable, relativement facile et plaisant à l'oeil.
- Les exercices se font habituellement avec des rubans, ballons, cerceaux, cordes et bâtons. Le gymnaste harmonise les mouvements du corps avec celui de l'accessoire utilisé.
- Le gymnaste peut s'entraîner pour participer à des compétitions, à titre individuel ou en équipe.

Historique

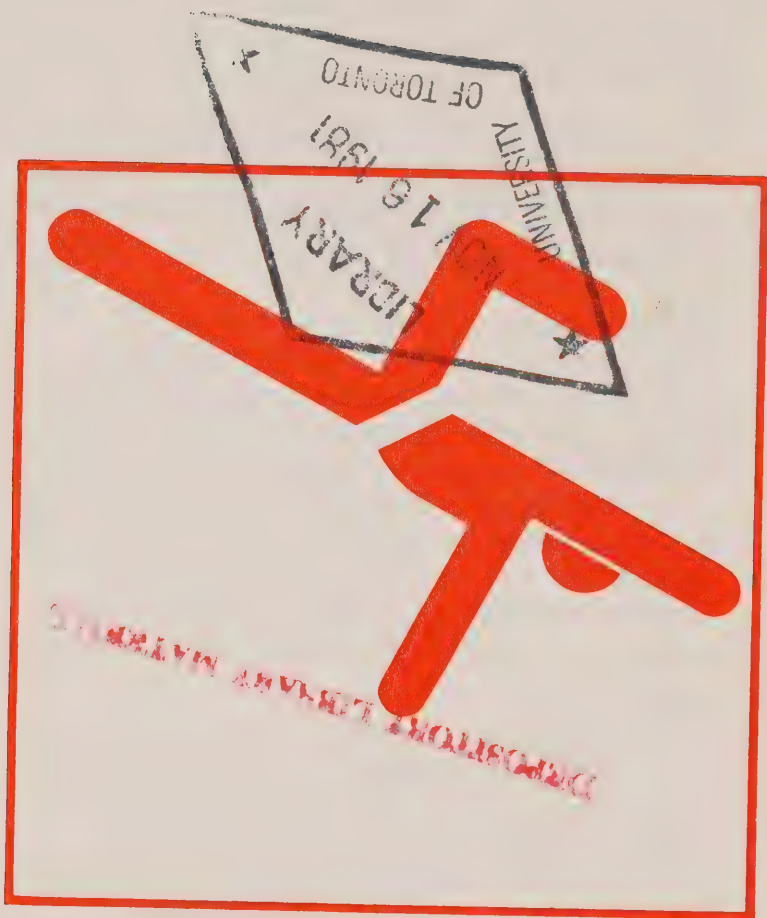
La gymnastique rythmique moderne a été créée en Europe au début du siècle. Au nombre de ses initiateurs, on trouve un physiologiste français, un professeur de musique de Genève, un Allemand et un Estonien qui a fondé une école de GRM en Suède.

La gymnastique rythmique moderne a été reconnue internationalement en 1963 et les premiers championnats mondiaux ont réuni à Budapest les représentants de neuf pays européens. Depuis, les championnats se sont succédés à tous les deux ans dans divers pays. Au Canada et en Ontario, Mme Evelyn Koop et ses élèves ont commencé de répandre la pratique de ce sport dès 1951; le Canada a été représenté pour la première fois aux championnats mondiaux en 1971.

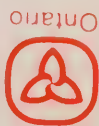
Apprentissage de la GRM

Communiquez avec le service des parcs et des loisirs de votre localité, le conseil d'éducation ou un club de GRM pour y suivre un cours. Il y a trois niveaux: **Récréatif**, à l'intention de ceux qui veulent se mettre en forme de façon agréable. Presque tout le monde peut développer l'adresse, la coordination et le rythme qui procurent la satisfaction personnelle et le bien-être. Ce premier palier est ouvert aux personnes de tout âge.

**SPORTS
TRAVELCADE**



Gymnastique rythmique moderne



Ministère des
Affaires culturelles
et des Loisirs

Ontario

0032

Government
Publications

